5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Le magazine de la cuisine simple et rapide

95 IDÉES INCROYABLES (et si simples !) pour Noël

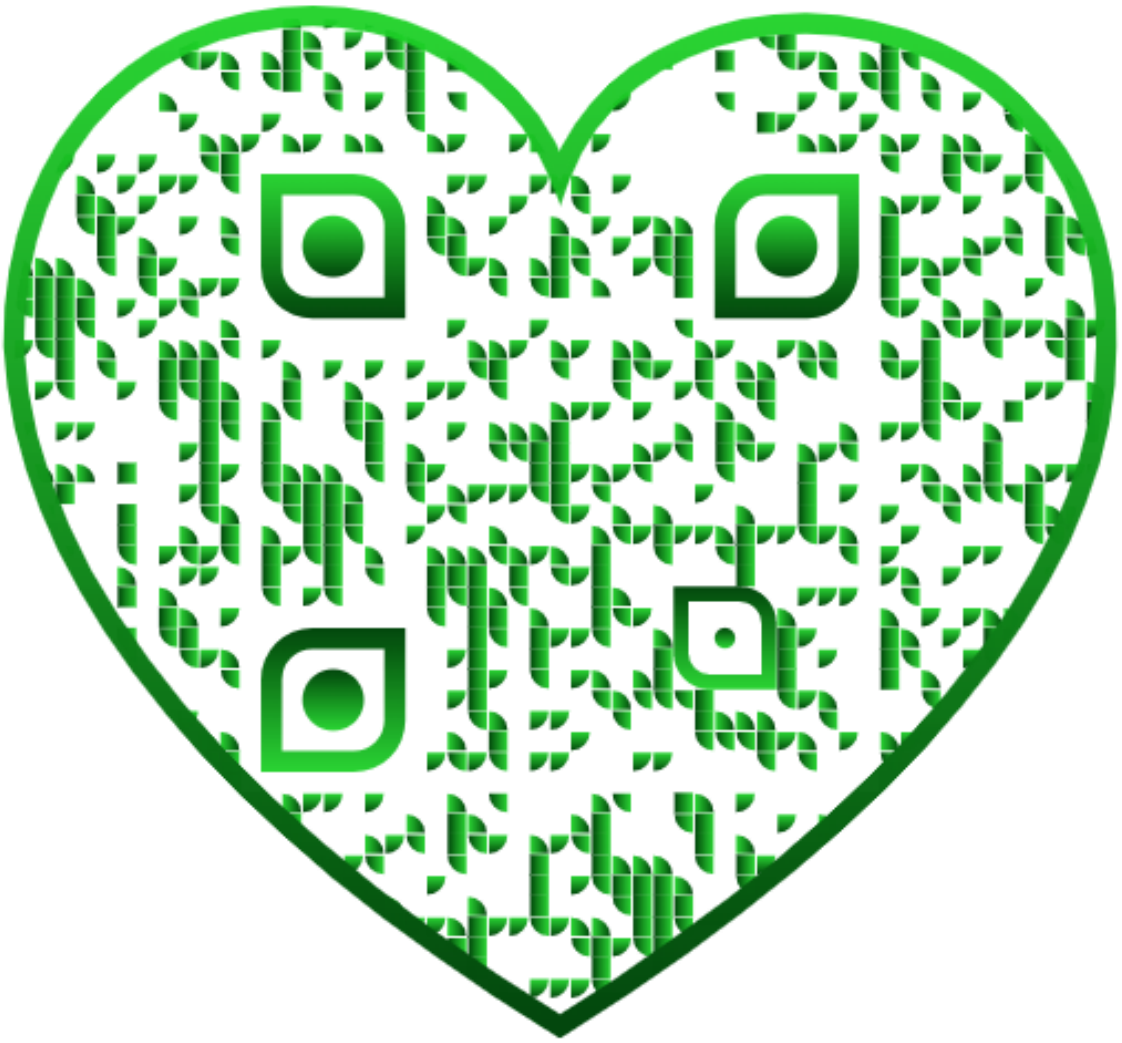
5 BÛCHES FACILES ET SPECTACULAIRES !

OMG !
Une bûche au chocolat chaud

On prend de l'avance !
On congèle nos meilleures recettes des Fêtes

On se fait une *batch* de fondues parmesan

Trop bonnes, nos saucisses cocktail à la mijoteuse !



VIVEZ L'EXPÉRIENCE SANTÉ !

Goûtez aux huiles de sésame LIV99 offertes en version sésame grillé ou nature. Leurs parfums et leur pureté vous transporteront dans une expérience culinaire superlative.

LIV99 sera le centre, le noyau de vos mets.

Photo : Shutterstock

Exclusivement chez IGA • www.liv99.ca

Sommaire

6 Dans ma cuisine

8 Quoi de neuf ?

13 5 bûches faciles et spectaculaires !

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

24 Semaine 1

30 Semaine 2

36 Semaine 3

43 Semaine 4

51 Menu des Fêtes pour épater en 5-15

60 Les œufs, c'est la base !
Indétrônable gâteau

67 On prend de l'avance ! On congèle nos meilleures recettes des Fêtes

RECETTE DE LA PAGE COUVERTURE :
Bûche au chocolat chaud, page 116

STYLISME :
Christine Morin

PHOTO :
Jean-Christophe Blanchet

77 **Festif du matin au soir !**

97 **Wow ! Une maison de Noël en gâteau au chocolat !**

100 **Délices sucrés comme à la pâtisserie !**

104 ***Batch* de bouffe**
On se fait une *batch* de fondues parmesan

112 **100 % *foodie***

126 **SOS Soupers**
Simplissimes côtelettes de porc !

132 **À la mijoteuse**
Trop bonnes, nos saucisses cocktail à la mijoteuse !

137 **Index des recettes**

138 **Trop *cool* !**
Fudge à la Toblerone

SERVICE À LA CLIENTÈLE

- ABONNEMENT
- RENOUVELLEMENT
- ABONNEMENT-CADEAU
- PROMOTIONS EN COURS
- CHANGEMENT D'ADRESSE
- QUESTIONS OU COMMENTAIRES

BESOIN D'AIDE ?

1 866 882-0091
PRATICO-PRATIQUES.COM

PRATICO PRATIQUES

Dans ma cuisine

Par Anne-Marie Favreau, rédactrice en chef
afavreau@pratico-pratiques.com

À Noël, certaines personnes aiment recevoir et d'autres aiment être reçues. Moi, je suis de celles qui adorent recevoir ! Servir un somptueux repas de Noël à ma famille ou à mes amis pendant que les enfants courent partout, c'est MA définition du bonheur ! Par contre, j'aime utiliser des raccourcis pour ne pas passer toute une semaine à cuisiner. Je prépare le plus de recettes que je peux d'avance (potages, bouchées, fudge, sucre à la crème, etc.) et je les congèle par la suite. Je trouve que cela réduit considérablement mon stress le jour de Noël, et cela me permet vraiment de profiter du moment présent sans courir dans tous les sens ! Pour de belles recettes à préparer à l'avance ou qui égayeront votre table des Fêtes, notre *5-15* de décembre a tout ce qu'il faut pour vous !

Joyeux Noël !

En mettre plein la vue (sans trop d'effort) !

La paresseuse en moi adore le principe d'épater la galerie avec des concepts tout simples à base de produits du commerce. C'est ce que l'on vous propose avec la section **5 bûches faciles et spectaculaires !** : les bûches ne sont pas juste « WOW », elles sont aussi « *OMG ! Que c'est bon !* ».

Si vous avez un seul fudge à faire cette année, vous devez faire celui de la page 138. Il est complètement fou, décadent et vraiment facile à faire !

Suivez-nous sur Facebook pour voir nos promos et idées de recettes ! facebook.com/magazine515

Amarettis

Quantité : 28 amarettis

sans lactose | sans gluten

625 ml (2 ½ tasses) de poudre d'amandes

370 ml (1 ¼ tasse + ¼ de tasse) de sucre

3 blancs d'œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

5 ml (1 c. à thé) d'extrait d'amande

60 ml (¼ de tasse) de sucre à glacer

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amandes avec 310 ml (1 ¼ tasse) de sucre.

3. Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter les extraits de vanille et d'amande, puis fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

4. Incorporer la préparation aux blancs d'œufs aux ingrédients secs en pliant la préparation à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.

5. À l'aide de deux cuillères, façonner 28 boules en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

6. Dans un petit bol, mélanger le reste du sucre avec le sucre à glacer. Rouler chaque boule dans la préparation au sucre.

7. Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les boules en les espaçant. Aplatir légèrement les boules à l'aide des mains.

8. Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les amarettis commencent à dorer.

Éditrice : Caty Bérubé
Directrice création de contenus : Laurence Roy-Tétreault
Chef d'équipe production éditoriale : Crystel Jobin-Gagnon
Rédactrice en chef : Anne-Marie Favreau
Chargée de contenus : Sophie Côté
Rédactrices : Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour, Maude Gagnon, Sarah Lachance, Marilyn Préfontaine et Raphaële St-Laurent Pelletier.
Chef d'équipe réviision et assistance : Marie-Christine Bédard
Assistantes à la production : Julie Adams, Sarah Beauregard et Catherine Fortier.
Réviseures : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Stacy Breton, Sophie Lamontagne, Émilie Marcotte et Viviane St-Arnaud.
Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois
Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier
Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
Chef d'équipe contenus numériques : Mélanie Duguay
Chargée de contenus numériques : Valérie Fortin Boily
Intégrateur Web : Alexandre Morency
Directrice du studio : Christine Morin
Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Richard Houde, Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Laurie Collin, Alexandra Guévin Thibault (chef d'équipe), Maude Grimard, Carly Harvey, Emmeryse Michaud et Joséphine St-Laurent Pelletier.
Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Michaël Fournier, Rémy Germain et Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe).
Photographes et vidéastes : Tony Davidson et Francis Gauthier.
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Collaborateurs : Vincent Bernard et Céline Guérin.

VENTES PUBLICITAIRES ET MARKETING

pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
Directeur ventes et distribution : David Gatteau
Directrice développement des affaires : Alexandra Leduc
Directrice marketing : Vanessa Ross
Coordonnatrice aux ventes : Isabelle Gaudreau
Coordonnatrice à la diffusion et distribution : Raphaëlle Mirandette
Gestionnaire de comptes principale – stratégie et développement : Cynthia Guillemette
Gestionnaire de comptes – stratégie 360 : Thierry Lamothe Pouliot
Chef d'équipe marketing service-conseil : Pamméla Pérusse-Fournier
Chef d'équipe marketing de marques : Émilie Clermont
Conseillères marketing 360 : Julie Faucher-Bourgault et Kristina Pelletier.
Conseillères marketing création de contenus : Sarah Bérubé, Lorie Bouffard, Andréanne Fallu, Lauriane Mennesson et Claudia Renaud (spécialiste conception visuelle).
Conseillère campagnes et placements médias : Evelina Diordita
Conseillère communication, relations publiques et image de marque : Élizabeth Soucy

MISE EN MARCHÉ

Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin
Responsable territoire : Lise Fortin
Commis d'entrepôt : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
Distribution : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

ADMINISTRATION

Présidente : Caty Bérubé
Vice-présidente opérations : Julie Doddridge
Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon
Vice-présidente administration : Alexandra Poiré
Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre
Technicienne aux ressources humaines : Anne-Sophie Fortin
Analyste comptable et chef d'équipe finances : Josiane Mailhot
Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger
Technicienne comptable : Sylvie Dion
Adjointe à la distribution et à la facturation : Pénélope Langlois
Agente aux comptes recevables : Josée Pouliot
Adjointe administrative : Josée Lavoie

Impression : TC Interweb Boucherville
Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca) qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

ABONNEMENTS

Chef d'équipe service à la clientèle et abonnements : Lucie Landry
Agente de service à la clientèle et abonnements : Diane Lévesque
Courriel : info@pratico-pratiques.com
Tél. : 418 877-0259, sans frais : 1 866 882-0091
www.pratico-pratiques.com
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15*) pour 34,95 $ + taxes = 40,18 $
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15* + 4 numéros *Hors-série 5-15*) pour 44,91 $ + taxes = 51,66 $
Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada

DÉPÔT LÉGAL : 4e trimestre 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2022.
Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation. De plus, il est important de vérifier la liste des ingrédients des produits avec lesquels vous cuisinez afin de vous assurer qu'ils ne contiennent aucun allergène auquel vous ou votre entourage pourriez être sensibles.

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com
Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

QUOI DE NEUF ?

Faites le plein de nouveautés gourmandes pour le temps des Fêtes avec nos dernières trouvailles !

Recherche Josée D'Amour
Texte Sarah Lachance

Jujubes 100 % festifs

Avec le froid qui s'installe tranquillement, c'est synonyme que la période des Fêtes approche à grands pas ! Ce temps de l'année vient également avec son lot de petites douceurs sucrées, et ça tombe bien, puisque l'atelier créatif KandJu revient avec une nouvelle collection de bonbons parfaite pour l'occasion. Ce sont plus de 120 choix de jujubes et de chocolats qui sont offerts en ligne pour la création de seaux personnalisés. De quoi rendre la saison hivernale délicieusement bonne, pour un bonheur 100 % garanti !

Pour tout savoir : kandju.com

Beignes simples à souhait

Cette année, dites adieu au roulage, à la découpe et à la friture de la pâte pour vos beignes. Avec le nouveau moule pour beignes PC, cuisiner une douzaine de beignes n'aura jamais été aussi simple. Obtenez douze petites douceurs sucrées simplement en transvidant la préparation dans les alvéoles parfaitement formées et hop ! au four ! En prime, vous profiterez d'un nettoyage facile et rapide grâce à sa finition antiadhésive.

Pour tout savoir : lechoixdupresident.ca

Repas mexicains sans dégâts !

Savourez pleinement toutes les sensations fortes de la cuisine mexicaine avec les nouvelles tortillas pochettes Old El Paso. Avec leur fond scellé, plus besoin de les rouler ! Il suffit de les remplir et de les déguster pour un repas sans dégâts ni gâchis. Pratiques et ludiques, elles feront assurément le bonheur de toute la famille, que ce soit dans les lunchs, à l'heure du souper ou encore pour les déjeuners sur le pouce.

Pour tout savoir : oldelpaso.ca

- 21H ONZE -

CARAMELS F.A.A.

FAITS AVEC AMOUR

Le véritable caramel du Québec !

Le temps des Fêtes approche!

Vous souhaitez offrir une dose d'amour à vos employés et partenaires d'affaires?

Découvrez nos différentes boîtes corporatives CARAMELS F.A.A.

Utilisez le code promo **Pratico15** et obtenez **15 % de rabais** sur votre commande.

Commandez en ligne caramelsfaa.com Écrivez-nous corporatif@caramelsfaa.com

Visitez notre nouvelle boutique cadeaux : 1001, avenue Lapierre, Québec.

ALIMENTS PRÉPARÉS AU QUÉBEC

JUSQU'À 77 % DE RABAIS

Offre spéciale des Fêtes

OFFREZ-LES EN CADEAU OU ABONNEZ-VOUS !

2 ABONNEMENTS
46,99 $

1 ABONNEMENT
24,99 $

3 ABONNEMENTS
65,99 $

ABONNEZ-VOUS EN LIGNE !

1er ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
◯ *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros)
◯ *Je décore* (8 numéros)
◯ *Je cuisine* (8 numéros)

2e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
◯ *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros)
◯ *Je décore* (8 numéros)
◯ *Je cuisine* (8 numéros)

3e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
◯ *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros)
◯ *Je décore* (8 numéros)
◯ *Je cuisine* (8 numéros)

RENSEIGNEMENTS POUR LE PAIEMENT

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

◯ OUI, je veux recevoir l'infolettre de Pratico-Pratiques.

Courriel :

Mode de paiement : ◯ Chèque ou mandat-poste à l'ordre de Pratico-Pratiques inc. inclus de 28,73 $ (24,99 $ + taxes)* pour un abonnement, de 54,03 $ (46,99 $ + taxes)* pour deux abonnements ou de 75,87 $ (65,99 $ + taxes)* pour trois abonnements.

◯ VISA ◯ MasterCard ◯ American Express

Numéro de carte : Expiration : Code CVC (obligatoire) :

Signature (obligatoire) :

Date d'expiration : 31 janvier 2023

* Valide seulement sur les abonnements aux magazines *5 ingrédients, 15 minutes*, *Je cuisine*, *Je décore* et *Plaisir au menu avec Caty*. Promotion valide jusqu'au 31 janvier 2023. Montants avec taxes calculés pour les résidents du Québec seulement. Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.

www.pratico-pratiques.com/abonnement
1 866 882-0091

PRATICO PRATIQUES
7710, boul. Wilfrid-Hamel,
Québec (QC) G2G 2J5

Un goût unique aux notes de caramel et de vanille Bourbon.
Le sucre de canne la Perruche, emblème du plus grand raffinement.

Allez voir la recette de cocktail à la page 89.

Dans les IGA, Metro, Marché Adonis et Avril ainsi que sur le amazon.ca

www.laperruche.fr

5 bûches *faciles et spectaculaires !*

L'objectif absolu derrière cette section : vous proposer des recettes simples qui combinent quelques produits du commerce pour accélérer la préparation, mais qui, dans tous les cas, permettent de réaliser des bûches étagées du tonnerre !

Bûche Forêt-Noire

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 5 heures • Quantité : 10 portions

sans œuf

PAR PORTION	
Calories	509
Protéines	6 g
M.G.	29 g
Glucides	57 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	76 mg
Sodium	347 mg

3 ½ paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

500 ml (2 tasses) de sucre à glacer

1 boîte de cerises Bing dénoyautées (de type M'LORD) de 398 ml

1 paquet de gaufrettes au chocolat rondes (de type M. Christie) de 200 g

375 ml (1 ½ tasse) de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip), décongelée

125 ml (½ tasse) de copeaux de chocolat noir

1. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec la vanille et le sucre à glacer jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

2. Égoutter les cerises au-dessus d'un autre bol afin de récupérer le sirop. Réserver les cerises au frais.

3. Tremper dix gaufrettes au chocolat dans le sirop des cerises, puis les éponger légèrement à l'aide de papier absorbant. Garnir le dessus des gaufrettes d'un peu de préparation au fromage à la crème, puis les superposer et presser légèrement. Déposer les gaufrettes superposées à la verticale dans un plat de service. Répéter cette étape avec le reste des gaufrettes, du sirop des cerises et de la préparation au fromage à la crème. Déposer les gaufrettes superposées à la verticale dans le plat, à la suite de la première rangée de gaufrettes, afin de former une bûche.

4. Étaler le reste de la préparation au fromage à la crème sur le dessus et les côtés de la bûche. Réfrigérer de 4 à 6 heures.

5. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille unie de garniture fouettée, ou remplir un sac hermétique de garniture fouettée, puis couper l'un des coins afin de former une poche à pâtisserie maison. Décorer le dessus de la bûche de garniture fouettée, puis de copeaux de chocolat et des cerises réservées. Réfrigérer au minimum 1 heure.

5 bûches
faciles et spectaculaires !

PAR PORTION	
Calories	482
Protéines	6 g
M.G.	26 g
Glucides	60 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	70 mg
Sodium	428 mg

Bûche aux poires et caramel

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 2 minutes • Réfrigération : 1 heure 30 minutes
Quantité : 10 portions

2 paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli

280 ml (1 tasse + 2 c. à soupe) de caramel

1 boîte de poires en moitiés dans le sirop de 796 ml, égouttées

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

1 gâteau quatre-quarts surgelé (de type Sara Lee) de 304 g, décongelé

80 ml (⅓ de tasse) de noix à l'érable hachées

1. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec 160 ml (⅔ de tasse) de caramel à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse. Réserver au frais.

2. Couper trois demi-poires en quartiers. Couper le reste des demi-poires en dés.

3. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Cuire les dés et les quartiers de poires de 2 à 3 minutes. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de caramel dans la poêle et remuer.

4. Déposer les dés de poires dans un bol et les quartiers dans un autre bol. Réfrigérer 30 minutes.

5. Couper le gâteau quatre-quarts en trois tranches égales sur la longueur. Déposer une tranche dans un plat de service. Sur la tranche, étaler un peu de préparation au fromage à la crème, puis garnir de la moitié des dés de poires au caramel. Couvrir de la deuxième tranche de gâteau. Étaler un peu de préparation au fromage à la crème sur la tranche, puis garnir du reste des dés de poires au caramel. Couvrir de la troisième tranche de gâteau et presser légèrement. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

6. Étaler le reste de la préparation au fromage à la crème sur le dessus et les côtés de la bûche, en s'assurant d'en conserver une petite quantité pour décorer le dessus de la bûche.

7. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée du reste de la préparation au fromage à la crème, ou remplir un sac hermétique de préparation au fromage à la crème, puis couper l'un des coins afin de former une poche à pâtisserie maison. Faire des rosaces de préparation au fromage à la crème sur le dessus de la bûche.

8. Garnir la bûche de noix à l'érable, des quartiers de poires caramélisés réservés et du reste du caramel.

Bûche au chocolat, Ferrero et Pirouline

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 2 minutes • Réfrigération : 4 heures 30 minutes • Quantité : 12 portions

PAR PORTION	
Calories	733
Protéines	7 g
M.G.	55 g
Glucides	57 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	111 mg
Sodium	168 mg

1 ½ sachet de gélatine sans saveur de 7 g

750 ml (3 tasses) de crème à fouetter 35 %

375 ml (1 ½ tasse) de tartinade au chocolat et noisettes

8 chocolats aux noisettes (de type Ferrero Rocher), coupés en morceaux

125 g (environ ¼ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

375 ml (1 ½ tasse) de chapelure de biscuits au chocolat (de type Oreo)

60 ml (¼ de tasse) de beurre

15 gaufrettes roulées à la crème de chocolat et noisettes (de type Pirouline), coupées en différentes longueurs

Pour décorer :

6 chocolats aux noisettes (de type Ferrero Rocher) coupés en deux

8 petites fraises coupées en deux

1. Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger la gélatine avec 60 ml (¼ de tasse) d'eau. Chauffer au micro-ondes 30 secondes. Ajouter 125 ml (½ tasse) de crème et remuer. Chauffer de nouveau au micro-ondes 30 secondes.

2. Dans un grand bol, déposer la tartinade au chocolat et noisettes. Verser la préparation à la gélatine sur la tartinade et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.

3. Dans un autre bol, fouetter le reste de la crème à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous.

4. Incorporer graduellement la crème fouettée à la préparation à la tartinade en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter les morceaux de chocolats aux noisettes et remuer.

5. Transvider la préparation dans un moule à pain en silicone, ou tapisser un moule standard de pellicule plastique, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface. Réserver au frais pendant la préparation de la croûte.

6. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer 50 g (1 ¾ oz) de chocolat noir. Faire fondre au micro-ondes de 45 secondes à 1 minute.

7. Ajouter la chapelure de biscuits et le beurre dans le bol contenant le chocolat fondu. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

8. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface. Presser légèrement. Placer au réfrigérateur de 4 à 6 heures.

9. Démouler délicatement la bûche dans un plat de service.

10. Déposer le reste du chocolat noir dans un bol allant au micro-ondes. Faire fondre au micro-ondes quelques secondes.

11. Tremper une extrémité de chaque gaufrette roulée dans le chocolat fondu, puis les placer aussitôt côte à côte sur les côtés de la bûche. Réfrigérer 30 minutes.

12. Au moment de servir, décorer la bûche de chocolats aux noisettes et de fraises.

Bûche feuilletée choco-framboises

Préparation : 25 minutes • Temps de repos : 5 minutes • Réfrigération : 2 heures • Cuisson : 18 minutes
Quantité : 10 portions

PAR PORTION	
Calories	684
Protéines	9 g
M.G.	40 g
Glucides	74 g
Fibres	5 g
Fer	1 mg
Calcium	187 mg
Sodium	195 mg

1 paquet de deux abaisses de pâte feuilletée surgelées de 400 g, décongelées

45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer

15 ml (1 c. à soupe) de lait 2 %

875 ml (3 ½ tasses) de framboises

180 ml (¾ de tasse) de friandises chocolatées au malt (de type Maltesers) hachées grossièrement

Pour la ganache au chocolat :

660 ml (2 ⅔ tasses) de pastilles de chocolat au lait hachées

375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 35 %

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

1. **Pour la ganache au chocolat.** Dans un bol, déposer les pastilles de chocolat.

2. Dans une petite casserole, porter la crème à ébullition. Verser la crème sur les pastilles de chocolat et laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

3. Ajouter la vanille dans le bol et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Couvrir et réfrigérer de 2 à 3 heures.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

5. Sur le plan de travail fariné, déposer les abaisses de pâte feuilletée. Couper trois rectangles égaux de 11 cm x 25 cm (environ 4 po x 10 po) chacun sur la longueur dans les abaisses. Conserver les retailles d'abaisses au frais pour une utilisation ultérieure.

6. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Déposer les rectangles de pâte sur la plaque, puis les piquer à l'aide d'une fourchette.

7. Dans un bol, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) de sucre à glacer avec le lait, puis en badigeonner les rectangles de pâte.

8. Couvrir les rectangles de pâte de papier parchemin, puis d'une seconde plaque de cuisson ou d'une grille afin que la pâte lève de façon uniforme.

9. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer du four. Retirer la plaque du dessus et le papier parchemin. Laisser tiédir sur une grille.

10. Sur un rectangle de pâte, répartir le tiers de la ganache à l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie ou d'une spatule, puis égaliser la surface. Garnir du tiers des framboises. Couvrir d'un deuxième rectangle de pâte, puis de la moitié de la ganache restante. Égaliser la surface et garnir de la moitié des framboises restantes. Couvrir du troisième rectangle de pâte, puis étaler le reste de la ganache. Garnir du reste des framboises.

11. Décorer la bûche de friandises chocolatées au malt et saupoudrer du reste du sucre à glacer.

On craque pour le cidre !

Le cidre pétillant fait un retour en force dans les verres des Québécois depuis quelques années, et les délicieux produits de Joli Rouge justifient parfaitement cet engouement ! Concoctés entièrement avec des pommes du Québec au Saguenay–Lac-Saint-Jean, ils sont naturellement sans gluten et fournissent peu de calories, ce qui en font une excellente solution de rechange à la bière à l'heure de l'apéro. Sec et fruité, le cidre standard est également parfait pour cuisiner, ses notes de pommes se mariant à merveille à la cannelle, au gingembre, à la vanille et au caramel.

Pour tout savoir : cidrejolirouge.com

5 bûches
faciles et spectaculaires !

PAR PORTION	
Calories	364
Protéines	10 g
M.G.	12 g
Glucides	55 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	281 mg
Sodium	298 mg

Bûche glacée aux fruits

Préparation : 25 minutes • Congélation : 12 heures
Quantité : 8 portions

2 paquets de mélange à pouding au citron (de type Jell-O) de 99 g chacun

750 ml (3 tasses) de lait 2 %

375 ml (1 ½ tasse) de yogourt grec nature 2 %

500 ml (2 tasses) de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip), décongelée

180 ml (¾ de tasse) de framboises surgelées

180 ml (¾ de tasse) de pêches surgelées coupées en dés

6 biscuits doigts de dame coupés en morceaux

125 ml (½ tasse) de copeaux de chocolat blanc

125 ml (½ tasse) de framboises fraîches

½ pêche coupée en fines tranches

1. Dans un bol, fouetter le mélange à pouding au citron avec le lait 3 minutes à l'aide du batteur électrique. Incorporer le yogourt en fouettant jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

2. Ajouter 250 ml (1 tasse) de garniture fouettée dans le bol et plier la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter les framboises surgelées, les pêches surgelées et les morceaux de doigts de dame. Remuer délicatement.

3. Transvider la préparation dans un moule à pain en silicone, ou tapisser un moule standard de pellicule plastique, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface. Placer au congélateur de 12 à 24 heures.

4. Au moment de servir, démouler la bûche dans un plat de service. Décorer le dessus de la bûche du reste de la garniture fouettée, de copeaux de chocolat, de framboises et de tranches de pêche. Laisser reposer environ 10 minutes à température ambiante avant de trancher.

JOLI ROUGE

L'accompagnement différent des fêtes!

Vif,
Sec,
Pétillant

cidrejolirouge.com

Menu semaine 1

LUNDI
Tarte feuilletée brie et oignons caramélisés

25

MARDI
Mini-pâtés au bœuf et patates

26

MERCREDI
Saumon croustillant moutarde et miel

27

JEUDI
Spaghettis aux poivrons rôtis et câpres

28

VENDREDI
Enchiladas au poulet effiloché, sauce Alfredo

29

SANS VIANDE

Tarte feuilletée brie et oignons caramélisés

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 32 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	457
Protéines	17 g
M.G.	26 g
Glucides	40 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	263 mg
Sodium	503 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F) et placer la grille au centre du four.

2. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Ajouter le vinaigre balsamique et le sucre. Saler, poivrer et remuer. Ajouter le thym dans la poêle et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer l'abaisse de pâte feuilletée. Répartir la moitié des oignons caramélisés sur la pâte, en conservant un léger pourtour de pâte libre. Garnir de brie et de mozzarella, puis du reste des oignons caramélisés.

5. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

① **3 gros oignons**
émincés

② **Vinaigre balsamique**
60 ml (¼ de tasse)

③ **Pâte feuilletée surgelée**
décongelée
1 abaisse carrée de 25 cm (10 po)

④ **Brie**
coupé en cubes
100 g (3 ½ oz)

⑤ **Mozzarella**
râpée
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché

Pour accompagner

Salade aux noix sucrées

221 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier avec 180 ml (¾ de tasse) de mélange de noix sucré, 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette italienne, 10 tomates cerises coupées en deux, 6 radis émincés, 1 petit oignon rouge coupé en fines rondelles et ⅓ de concombre anglais coupé en demi-rondelles.

1. **Bœuf haché mi-maigre**
   225 g (½ lb)

2. **Épices à tourtière**
   10 ml (2 c. à thé)

3. **Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti**
   250 ml (1 tasse)

4. **Pommes de terre blanches**
   égouttées
   1 boîte de 540 ml

5. **Pâte à croissants**
   (de type Pillsbury)
   1 rouleau de 235 g

Mini-pâtés au bœuf et patates

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle

PAR PORTION	
Calories	403
Protéines	17 g
M.G.	19 g
Glucides	39 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	6 mg
Sodium	1065 mg

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché, les épices à tourtière et le mélange de légumes de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. À l'aide d'une fourchette, écraser légèrement les pommes de terre, puis les ajouter dans la poêle. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Poivrer et remuer. Retirer du feu.

4. Vaporiser huit alvéoles d'un moule à muffins d'enduit à cuisson. Sur le plan de travail, dérouler le rouleau de pâte à croissants. Séparer les triangles de pâte, puis les façonner en coupelles dans les alvéoles.

5. Répartir la préparation à la viande dans les coupelles. Cuire au four de 18 à 22 minutes.

Pour accompagner

Pois verts sautés

223 calories par portion

Dans une poêle, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire ½ oignon haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter ½ sac de pois verts surgelés de 750 g et 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de poulet. Saler, poivrer et remuer. Couvrir et cuire de 10 à 12 minutes, en remuant de temps en temps.

PAR PORTION	
Calories	489
Protéines	33 g
M.G.	28 g
Glucides	24 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	18 mg
Sodium	257 mg

Saumon croustillant moutarde et miel

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Préparer deux assiettes creuses. Dans la première, mélanger le miel avec la moutarde. Saler et poivrer. Dans la seconde, mélanger la chapelure avec la noix de coco.

3. Tremper les filets de saumon dans la préparation au miel, puis les enrober de préparation à la chapelure.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les filets de saumon. Vaporiser d'un peu d'enduit à cuisson.

5. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

① **Miel**
45 ml (3 c. à soupe)

② **Moutarde à l'ancienne**
30 ml (2 c. à soupe)

③ **Chapelure panko**
160 ml (⅔ de tasse)

④ **Noix de coco non sucrée râpée**
125 ml (½ tasse)

⑤ **Saumon**
4 filets de 150 g (⅓ de lb) chacun, la peau enlevée

Pour accompagner

Salade de clémentines, radis et grenade

203 calories par portion

Peler 3 clémentines et les couper en tranches. Dans un saladier, mélanger le jus de 2 clémentines avec le zeste et le jus de 1 lime, 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive ainsi que 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements pour salade. Saler et poivrer. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'arilles de grenade, 4 radis coupés en fines rondelles, 1 petit oignon rouge émincé, 1 cœur de laitue romaine émincé et les tranches de clémentines. Remuer.

JEUDI

1 **Spaghettis**
350 g (environ ¾ de lb)

2 **Pâte de tomates**
60 ml (¼ de tasse)

3 **Bouillon de poulet**
250 ml (1 tasse)

4 **Poivrons rouges rôtis**
égouttés et émincés
375 ml (1 ½ tasse)

5 **Câpres**
30 ml (2 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées

Spaghettis aux poivrons rôtis et câpres

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	389
Protéines	15 g
M.G.	2 g
Glucides	78 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	45 mg
Sodium	754 mg

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter la pâte de tomates, le bouillon, les poivrons rôtis et les câpres. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait réduit des deux tiers.

4. Remettre les pâtes dans la casserole. Saler, poivrer et remuer. Chauffer 1 minute.

ZÉRO *gaspillage*

Congeler les restes de pâte de tomates

La plupart des recettes ne demandent qu'une petite quantité de pâte de tomates, si bien que l'on finit toujours avec un surplus dont on ne sait que faire. Pour éviter le gaspillage, divisez la pâte de tomates en portions de 15 ml (1 c. à soupe) sur une plaque tapissée de papier parchemin ou dans des bacs à glaçons, puis congelez-les. Vous pourrez ensuite déposer les portions dans un sac de congélation et les conserver au congélateur jusqu'à une prochaine utilisation !

Enchiladas au poulet effiloché, sauce Alfredo

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger le poulet effiloché avec 250 ml (1 tasse) de sauce Alfredo.

3. Garnir chaque tortilla d'environ 80 ml (⅓ de tasse) de préparation au poulet. Rouler les tortillas en serrant.

4. Dans un plat de cuisson de 30 cm x 20 cm (12 po x 8 po), verser un peu de la sauce Alfredo restante. Déposer les tortillas dans le plat, joint dessous. Napper du reste de la sauce Alfredo et couvrir de fromage. Cuire au four de 35 à 40 minutes.

5. Au moment de servir, garnir d'oignons verts.

PAR PORTION	
Calories	662
Protéines	50 g
M.G.	32 g
Glucides	44 g
Fibres	4 g
Fer	15 mg
Calcium	384 mg
Sodium	1932 mg

1. **Poulet effiloché**
2 paquets de 250 g chacun

2. **Sauce Alfredo aux quatre fromages**
625 ml (2 ½ tasses)

3. **8 moyennes tortillas de blé entier**

4. **Mélange de fromages marbrés râpés**
375 ml (1 ½ tasse)

5. **2 oignons verts**
émincés

Menu semaine 2

LUNDI

Tartines aux pois chiches gratinées

31

MARDI

Poulet sauté aux bok choys

32

MERCREDI

Pommes de terre, jambon et légumes au gratin

33

JEUDI

Mini-pains de viande au bœuf et prosciutto

34

VENDREDI

Tortellinis aux crevettes et asperges au pesto

35

SANS VIANDE

Tartines aux pois chiches gratinées

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	412
Protéines	23 g
M.G.	19 g
Glucides	47 g
Fibres	12 g
Fer	3 mg
Calcium	433 mg
Sodium	875 mg

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la sauce marinara avec les pois chiches et les épinards.

3. Faire griller les tranches de pain au grille-pain.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de pain grillées. Garnir de préparation aux pois chiches et couvrir de fromage. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

5. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

1 **Sauce marinara**
310 ml (1 ¼ tasse)

2 **Pois chiches**
rincés et égouttés
1 boîte de 540 ml

3 **Épinards surgelés**
décongelés, égouttés et pressés
½ sac de 500 g

4 **Pain de campagne multigrain**
4 tranches

5 **Mozzarella**
râpée
375 ml (1 ½ tasse)

Pour accompagner

Salade de laitue frisée, noix et légumes

140 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 125 ml (½ tasse) de vinaigrette aux tomates séchées avec 60 ml (¼ de tasse) de noix de Grenoble hachées, 8 radis émincés, 1 laitue frisée verte déchiquetée et 1 carotte râpée.

1 **Poulet haché**
450 g (1 lb)

2 **4 à 6 bok choys**
coupés en morceaux

3 **Fèves germées**
375 ml (1 ½ tasse)

4 **Sauce soya**
45 ml (3 c. à soupe)

5 **Vinaigre de riz assaisonné**
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 1 oignon tranché
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

Poulet sauté aux bok choys

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	256
Protéines	25 g
M.G.	11 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	78 mg
Sodium	673 mg

1. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé. Cuire le poulet haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les bok choys, les fèves germées et l'oignon. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant de temps en temps.

3. Ajouter la sauce soya, le vinaigre de riz et la casso-nade. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant.

Pour accompagner

Riz au miel et gingembre

249 calories par portion

Dans une casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire 60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de miel et 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant. Ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet et 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du bouillon. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

Pommes de terre, jambon et légumes au gratin

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	389
Protéines	22 g
M.G.	15 g
Glucides	47 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	234 mg
Sodium	1271 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger le lait avec la crème et 310 ml (1 ¼ tasse) d'eau bouillante. Ajouter les pommes de terre en tranches et le sachet d'assaisonnement. Remuer.

3. Ajouter le jambon, le brocoli, les carottes, le chou-fleur et, si désiré, le thym. Remuer.

4. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), transvider la préparation. Égaliser la surface. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium.

5. Cuire au four de 40 à 45 minutes, en remuant délicatement à mi-cuisson afin de bien enrober les pommes de terre de sauce et de s'assurer d'une cuisson uniforme. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes avant de servir.

1. **Pommes de terre en tranches pour gratin dauphinois**
   (de type Betty Crocker)
   1 boîte de 141 g

2. **Jambon**
   coupé en dés
   300 g (⅔ de lb)

3. **1 brocoli**
   coupé en petits bouquets

4. **2 carottes**
   coupées en fines rondelles

5. **1 petit chou-fleur**
   coupé en petits bouquets

Prévoir aussi :

- 250 ml (1 tasse) de lait 2 %
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

Pour la boîte à lunch

Réconfort sur le pouce

Un lunch chaud est LE remède aux températures sous zéro. À défaut d'avoir un micro-ondes sous la main, que vous soyez au travail, à l'école ou à l'aventure, un contenant isotherme gardera ce délice culinaire au chaud jusqu'au dîner. C'est la recette parfaite pour les lunchs des enfants.

1. **Bœuf haché mi-maigre**
300 g (⅔ de lb)

2. **Mélange à soupe à l'oignon**
½ sachet de 55 g

3. **Craquelins au choix**
réduits en chapelure
125 ml (½ tasse)

4. **Sauce barbecue à l'érable**
180 ml (¾ de tasse)

5. **Prosciutto**
8 tranches

Mini-pains de viande au bœuf et prosciutto

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle (sans l'accompagnement)

PAR PORTION	
Calories	390
Protéines	23 g
M.G.	18 g
Glucides	34 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	12 mg
Sodium	1164 mg

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché avec le mélange à soupe à l'oignon, la chapelure de craquelins et la moitié de la sauce.

3. Façonner huit grosses boulettes avec la préparation. Enrouler une tranche de prosciutto autour de chaque boulette, puis déposer les mini-pains de viande sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner du reste de la sauce.

4. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des mini-pains de viande ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Tranches de patates rôties assaisonnées

321 calories par portion

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Couper 4 pommes de terre à chair jaune avec la pelure en fines tranches. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les tranches de pommes de terre avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements ail rôti et poivrons. Saler et poivrer. Étaler la préparation sur la plaque. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Tortellinis aux crevettes et asperges au pesto

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	844
Protéines	38 g
M.G.	40 g
Glucides	88 g
Fibres	8 g
Fer	6 mg
Calcium	417 mg
Sodium	1723 mg

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 1 minute avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les asperges dans la casserole. Réserver 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter les pâtes et les asperges.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les crevettes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Si désiré, ajouter les échalotes et cuire de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter le pesto et les tomates séchées dans la casserole. Verser graduellement l'eau de cuisson en remuant, jusqu'à l'obtention d'une sauce.

4. Remettre les tortellinis et les asperges dans la casserole. Poivrer et remuer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

1. **Tortellinis au fromage**
1 paquet de 600 g

2. **Asperges**
coupées en petits tronçons
450 g (1 lb)

3. **24 crevettes moyennes (calibre 31/40)**
crues et décortiquées

4. **Pesto de basilic**
250 ml (1 tasse)

5. **Tomates séchées**
émincées
180 ml (¾ de tasse)

Facultatif :

- 2 échalotes sèches (françaises) émincées

ZÉRO *gaspillage*

Pesto presto

Qu'il soit fait maison ou non, le pesto de basilic ne se conserve que quelques semaines au réfrigérateur une fois le contenant ouvert. Pour éviter de le gaspiller, pensez à le congeler dans des bacs à glaçons. Non seulement il se conservera pendant plusieurs mois, mais vous pourrez prélever la quantité souhaitée en deux temps, trois mouvements. Une fois les cubes congelés, il suffit de les ranger dans un sac de congélation jusqu'à la prochaine utilisation !

Menu semaine 3

LUNDI
Tofu aux arachides

37

MARDI
Coquilles farcies aux saucisses, sauce au fromage

38

MERCREDI
Poulet et riz à l'ananas

39

JEUDI
Filet de porc, sauce au yogourt et à l'ail

40

VENDREDI
Grilled cheese à la fondue chinoise

41

SANS VIANDE

PAR PORTION	
Calories	453
Protéines	30 g
M.G.	30 g
Glucides	22 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	204 mg
Sodium	716 mg

Tofu aux arachides

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans lactose | sans œuf

1. À l'aide d'un linge propre, éponger le bloc de tofu, puis le couper en cubes.

2. Dans un bol, mélanger le beurre d'arachide avec la sauce soya, le miel et le bouillon de légumes.

3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu sur toutes les faces de 4 à 5 minutes.

4. Ajouter la préparation au beurre d'arachide dans la poêle et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen.

5. Au moment de servir, garnir d'arachides et, si désiré, d'oignons verts.

SOS allergies

Version sans noix ni légumineuses

Pour profiter du bon goût crémeux de cette recette malgré les allergies ou simplement pour faire changement, vous pourriez remplacer le beurre d'arachide par du beurre de soya, de tournesol, de sésame, de chanvre, de pois ou de citrouille, par exemple. De la même façon, les arachides rôties peuvent être remplacées par des graines de citrouille, de chanvre ou de sésame grillées. Il existe tant de délicieuses solutions sur le marché qu'il serait dommage de se priver !

1. **Tofu extra-ferme**
1 bloc de 454 g

2. **Beurre d'arachide crémeux**
80 ml (⅓ de tasse)

3. **Sauce soya**
45 ml (3 c. à soupe)

4. **Miel**
30 ml (2 c. à soupe)

5. **Arachides rôties**
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de légumes

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts émincés

1. 16 coquilles géantes

2. 4 saucisses de porc (saveur au choix)

3. **Poireau**
émincé
500 ml (2 tasses)

4. **Ricotta**
½ contenant de 475 g

5. **Sauce Alfredo**
625 ml (2 ½ tasses)

PAR PORTION	
Calories	506
Protéines	23 g
M.G.	29 g
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	266 mg
Sodium	771 mg

Coquilles farcies aux saucisses, sauce au fromage

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

3. Pendant ce temps, retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en petits morceaux.

4. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire la chair des saucisses de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

5. Ajouter le poireau et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Ajouter la ricotta et remuer. Retirer du feu.

6. Farcir les coquilles de préparation aux saucisses.

7. Dans un plat de cuisson rond de 25 cm (10 po) de diamètre, verser la sauce Alfredo. Déposer les coquilles farcies côte à côte dans le plat. Couvrir et cuire au four de 25 à 30 minutes.

On gagne du temps

Coquilles farcies prêtes à cuire

Pour prendre de l'avance, vous pourriez réaliser les étapes 1 à 7 la veille du repas, en omettant la cuisson au four. Couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium et conservez-le au réfrigérateur. Au moment de la cuisson, vous n'aurez qu'à mettre le plat directement dans le four pour le cuire de 35 à 45 minutes à 180 °C (350 °F).

Poulet et riz à l'ananas

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	527
Protéines	39 g
M.G.	4 g
Glucides	78 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	53 mg
Sodium	816 mg

1. Égoutter les morceaux d'ananas au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Réserver les morceaux d'ananas.

2. Dans une casserole, mélanger le riz avec le jus des morceaux d'ananas et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer le riz à l'aide d'une fourchette.

3. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Cuire les cubes de poulet sur toutes les faces de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire les morceaux d'ananas sur toutes les faces de 1 à 2 minutes.

5. Ajouter le poivron et l'oignon dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.

6. Remettre les cubes de poulet dans la poêle et ajouter la sauce sucrée aux piments chili. Chauffer 2 minutes.

7. Servir le poulet à l'ananas sur le riz.

1 **Gros morceaux d'ananas**
1 boîte de 398 ml

2 **Riz basmati**
rincé et égoutté
250 ml (1 tasse)

3 **Poulet**
4 poitrines sans peau coupées en cubes

4 **1 poivron rouge**
coupé en dés

5 **Sauce sucrée aux piments chili**
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 330 ml (1 ⅓ tasse) de bouillon de poulet
- 1 oignon haché

1 **Porc**
1 filet de 675 g (environ 1 ½ lb)

2 **Assaisonnements pour chili**
15 ml (1 c. à soupe)

3 **1 petit citron**
(zeste et jus)

4 **Yogourt grec nature 2 %**
160 ml (⅔ de tasse)

5 **Menthe fraîche**
émincée
30 ml (2 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Filet de porc, sauce au yogourt et à l'ail

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	217
Protéines	42 g
M.G.	3 g
Glucides	5 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	149 mg
Sodium	114 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

3. Dans un bol, mélanger les assaisonnements pour chili avec le zeste du citron. Frotter le filet de porc avec la préparation.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de porc et l'arroser d'un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.

5. Cuire au four de 20 à 25 minutes. Retirer du four. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, en serrant légèrement, et laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

6. Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec l'ail, la menthe et le jus du citron dans un autre bol. Saler et poivrer.

7. Servir le filet de porc avec la sauce au yogourt et à l'ail.

Pour accompagner

Poivrons et courgettes rôtis

109 calories par portion

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Couper 3 demi-poivrons de couleurs variées en morceaux et émincer 1 petit oignon rouge. Couper 2 petites courgettes en demi-rondelles. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les légumes avec 2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché et 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin séché. Arroser de 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire au four de 15 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Grilled cheese à la fondue chinoise

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	609
Protéines	43 g
M.G.	23 g
Glucides	53 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	364 mg
Sodium	2005 mg

1. Dans un bol, mélanger les tranches de bœuf avec les épices à steak.

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire quelques tranches de bœuf à la fois de 3 à 5 minutes. Remettre toutes les tranches dans la poêle.

3. Ajouter le brocoli et le bouillon à fondue dans la poêle. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Retirer du feu.

4. Beurrer un seul côté des tranches de pain. Sur le côté non beurré de quatre tranches de pain, répartir la préparation au bœuf et les tranches de fromage. Couvrir des tranches de pain restantes, côté beurré à l'extérieur.

5. Chauffer une autre poêle à feu doux-moyen. Cuire deux sandwichs à la fois de 2 à 3 minutes, en pressant légèrement à l'aide d'une spatule. Retourner les sandwichs et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré. Répéter avec le reste des sandwichs.

VENDREDI

① **Bœuf à fondue**
450 (1 lb) de tranches

② **Brocoli**
haché grossièrement
375 ml (1 ½ tasse)

③ **Bouillon à fondue**
60 ml (¼ de tasse)

④ **Pain de ménage**
8 tranches

⑤ **Fromage suisse**
8 tranches

Menu Semaine 1

C'est facile d'improviser son repas des Fêtes

Le porc du Québec

Titre :

UN SOUPER FESTIF EN UN RIEN DE TEMPS

Durée :
15 MIN

Joueurs :
4

Découvrez cette recette et ses trucs de cuisson.

Menu semaine 4

LUNDI
Linguines primavera

44

MARDI
Casserole de boulettes, feta et épinards

45

MERCREDI
Tilapia et courge Butternut teriyaki

46

JEUDI
Lanières de porc panées aux bretzels

47

VENDREDI
Roulades de poulet style fajitas

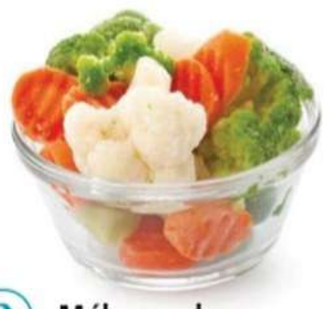
48

LUNDI

SANS VIANDE

1. **Linguines**
   350 g (environ ¾ de lb)

2. **Lait 2 %**
   375 ml (1 ½ tasse)



3. **Mélange de légumes surgelés de style californien**
   décongelés
   ½ sac de 750 g

4. **Basilic frais**
   émincé
   30 ml (2 c. à soupe)

5. **Parmesan**
   râpé
   160 ml (⅔ de tasse)

Prévoir aussi :

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

Facultatif :

- 1 poivron rouge émincé

Linguines primavera

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	585
Protéines	23 g
M.G.	17 g
Glucides	84 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	289 mg
Sodium	454 mg

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Verser le lait, puis porter à ébullition en fouettant.

3. Ajouter le mélange de légumes et, si désiré, le poivron. Cuire de 4 à 6 minutes, jusqu'à tendreté des légumes.

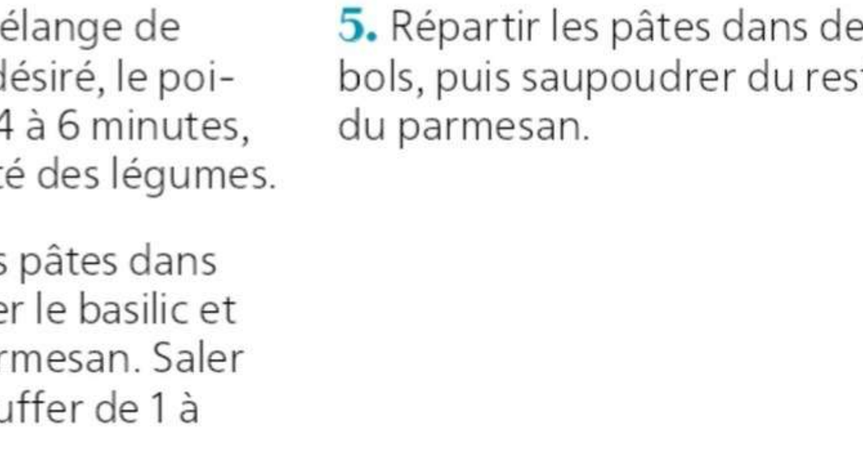
4. Remettre les pâtes dans la poêle. Ajouter le basilic et la moitié du parmesan. Saler et poivrer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

5. Répartir les pâtes dans des bols, puis saupoudrer du reste du parmesan.

Pour accompagner

Miche à l'ail

304 calories par portion



Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Couper une miche de pain de 600 g (environ 1 ⅓ lb) en huit pointes, sans la trancher complètement. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer 80 ml (⅓ de tasse) de beurre à l'ail. Faire fondre 30 secondes au micro-ondes. Si désiré, ajouter 1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment et remuer. À l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement l'intérieur des incisions de beurre à l'ail et parsemer de 250 ml (1 tasse) de mélange de fromages italiens râpés. Cuire au four de 15 à 18 minutes.

PAR PORTION	
Calories	635
Protéines	37 g
M.G.	50 g
Glucides	28 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	333 mg
Sodium	1474 mg

Casserole de boulettes, feta et épinards

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un plat de cuisson, déposer les boulettes, la sauce marinara, les herbes italiennes, l'oignon et les épinards. Remuer. Parsemer de feta.

3. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

1. **Boulettes de viande à l'italienne surgelées**
décongelées
1 contenant de 680 g

2. **Sauce marinara**
625 ml (2 ½ tasses)

3. **Herbes italiennes séchées**
5 ml (1 c. à thé)

4. **Épinards**
émincés
500 ml (2 tasses)

5. **Feta**
émiettée
1 contenant de 200 g

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Pour accompagner

Orzo aux épices à spag

401 calories par portion

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 375 ml (1 ½ tasse) d'orzo *al dente*. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter l'orzo et 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour spaghetti. Chauffer 1 minute. Si désiré, garnir de 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé au moment de servir.

1 1 courge Butternut

2 1 petit oignon rouge
coupé en rondelles

3 Tilapia
4 filets

4 Sauce teriyaki épaisse
60 ml (¼ de tasse)

5 Pois sucrés
225 g (½ lb)

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) d'amandes tranchées

Tilapia et courge Butternut teriyaki

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 23 minutes • Quantité : 4 portions

sans œuf

PAR PORTION	
Calories	361
Protéines	39 g
M.G.	9 g
Glucides	37 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	198 mg
Sodium	297 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Peler et couper la courge en tranches, puis retirer les graines et les filaments.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les tranches de courge et d'oignon. Saler et poivrer, puis arroser d'un filet d'huile d'olive.

4. Cuire au four de 15 à 18 minutes en retournant la courge à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit cuite, mais encore légèrement ferme.

5. Déposer les filets de poisson sur les tranches de courge et d'oignon. Badigeonner les filets de sauce teriyaki et, si désiré, parsemer d'amandes tranchées. Ajouter les pois sucrés sur le pourtour des filets de poisson.

6. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes.

Astuce 5/15

Peler facilement une courge Butternut

Coriace, la peau de la courge Butternut ne se mange pas et doit être retirée. Heureusement, elle se ramollit à la chaleur, ce qui la rend plus facile à peler ! Coupez d'abord les deux extrémités de la courge avec un couteau bien affuté, puis trouez la pelure à plusieurs endroits avec une fourchette avant de la chauffer trois minutes au micro-ondes. Coupez la courge en deux sur la longueur ou en plusieurs tranches (rondelles) et retirez les graines et les filaments avec une cuillère. Vous pourrez ensuite éplucher plus facilement chaque morceau de courge avec un économe ou un couteau.

PAR PORTION	
Calories	258
Protéines	28 g
M.G.	6 g
Glucides	21 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	19 mg
Sodium	190 mg

Lanières de porc panées aux bretzels

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | se congèle (sans l'accompagnement)

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Saler et poivrer. Dans la deuxième, battre l'œuf. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les bretzels et les herbes italiennes.

3. Fariner les lanières de porc, les tremper dans l'œuf battu, puis les enrober de préparation à la chapelure.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les lanières. Vaporiser d'un peu d'enduit à cuisson.

5. Cuire au four de 12 à 14 minutes, en retournant les lanières à mi-cuisson.

Pour accompagner

Moutarde à l'érable

60 calories par portion

Dans un bol, mélanger 80 ml (⅓ de tasse) de moutarde de Dijon avec 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable, 7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et, si désiré, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée. Saler et poivrer.

1 1 œuf

2 Chapelure panko
180 ml (¾ de tasse)

3 Bretzels
écrasés
180 ml (¾ de tasse)

4 Herbes italiennes séchées
5 ml (1 c. à thé)

5 Porc
450 g (1 lb) de côtelettes de longe d'environ 2 cm (¾ de po) d'épaisseur chacune, coupées en lanières

Prévoir aussi :

- 80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage

1. **Assaisonnements pour fajitas**
   1 sachet de 24 g

2. **3 poivrons de couleurs variées**
   coupés en lanières

3. **1 petit oignon rouge**
   coupé en quartiers

4. **Poulet**
   8 escalopes

5. **Cheddar marbré**
   coupé en huit bâtonnets
   100 g (3 ½ oz)

Roulades de poulet style fajitas

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle (sans l'accompagnement)

PAR PORTION	
Calories	381
Protéines	48 g
M.G.	14 g
Glucides	13 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	191 mg
Sodium	355 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger les assaisonnements pour fajitas avec la moitié de l'huile d'olive.

3. Transvider la moitié de la marinade dans un autre bol. Ajouter les poivrons et l'oignon rouge. Remuer.

4. Badigeonner les escalopes de poulet de la marinade restante.

5. À la base des escalopes, répartir les légumes et le cheddar. Si désiré, garnir de feuilles de coriandre. Rouler en serrant.

6. Dans une poêle allant au four, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire dorer les roulades de 1 à 2 minutes.

7. Poursuivre la cuisson au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

Pour accompagner

Salade mexicaine

103 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais, 15 ml (1 c. à soupe) de miel, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché, 1,25 ml (¼ de c. à thé) de cumin et 1,25 ml (¼ de c. à thé) de paprika. Ajouter 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues au choix, 8 tomates cerises coupées en quatre, ½ petit oignon rouge haché et ½ concombre coupé en demi-rondelles. Saler, poivrer et remuer.

INVESTISSEZ DANS VOTRE BONHEUR MAINTENANT !

VENEZ NOUS RENCONTRER

« Salle de montre ouverte 7 jours avec le plus grand choix d'armoire au Québec ! »

CLUB CUISINE
BCBG
L'ENDROIT À DÉCOUVRIR AVANT D'ACHETER

WWW.CLUBCUISINEBCBG.COM
3611, AUTOROUTE 440, LAVAL, 450-978-2582

PAS BESOIN D'UN SHAKER

POUR FAIRE VIBRER VOTRE SOIRÉE

UN COCKTAIL PRÉMIXÉ QUALITÉ BAR

MAINTENANT DISPONIBLE À LA SAQ

@OTRCOCKTAILS

WWW.ONTHEROCKSCOCKTAILS.COM

La modération a bien meilleur goût. Éduc'Alcool 18+

OTR respecte la consommation responsable. Veuillez boire de façon responsable.

Menu des Fêtes pour épater

en 5 INGRÉDIENTS 15 MINUTES

Entrée

Tomates rôties farcies
aux fromages et olives

Salade

Verrines de salade ranch,
crevettes et mangue

Plat principal

Rôti de dinde en croûte de
prosciutto et confit d'oignons

Dessert

Bagatelle mousse au chocolat
aux biscuits Oreo

Photo : Shutterstock

1 8 petites tomates italiennes

2 **Fromage ail et fines herbes**
(de type Boursin)
2 paquets de 150 g chacun

3 **Feta**
émiettée
125 ml (½ tasse)

4 **Olives noires séchées épicées Lena**
hachées
180 ml (¾ de tasse)

5 **Roquette**
1 litre (4 tasses)

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) de noix de pin grillées

Entrée

Tomates rôties farcies aux fromages et olives

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 8 portions

végé | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	291
Protéines	6 g
M.G.	27 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	100 mg
Sodium	992 mg

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Couper les tomates italiennes en deux sur la longueur et les épépiner.

3. Dans un bol, mélanger le fromage ail et fines herbes avec la feta et les olives noires. Poivrer.

4. Farcir les tomates de préparation au fromage.

5. Dans un plat de cuisson, déposer les tomates farcies. Cuire au four de 20 à 22 minutes.

6. Servir les tomates farcies sur un lit de roquette et arroser d'un peu d'huile d'olive. Si désiré, garnir de noix de pin.

Des olives qui ont du punch !

Mettez du piquant dans vos soupers des Fêtes avec les olives séchées épicées de Lena ! Idéales dans les salades comme dans les petites bouchées apéritives, ces olives noires au goût riche et savoureux parviendront on ne peut mieux à rehausser tous vos plats.

Pour tout savoir : alimentsmerci.com

1 1 pita

2 **Kit de salade Ranch & Salsa Florette**
1 sac de 312 g

3 **1 grosse mangue**
pelée et coupée en dés

4 **Crevettes nordiques**
225 g (375 ml)

5 **2 avocats**
coupés en dés

Salade

Verrines de salade ranch, crevettes et mangue

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 8 verrines

sans noix

PAR PORTION	
1 verrine	
Calories	168
Protéines	7 g
M.G.	10 g
Glucides	16 g
Fibres	5 g
Fer	1 mg
Calcium	50 mg
Sodium	277 mg

1. Couper le pita en huit lanières.

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux-moyen. Faire dorer les lanières de pita 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer.

3. Dans un bol, mélanger le kit de salade avec la vinaigrette contenue dans l'emballage.

4. Répartir la moitié de la salade dans huit verrines. Répartir la mangue, les crevettes et les avocats en couches successives.

5. Couvrir du reste de la salade.

6. Garnir chaque verrine d'une lanière de pita grillé et de la garniture croquante contenue dans l'emballage de la salade.

Ouvrir, mélanger et servir !

Impossible de passer à côté de l'explosion de saveurs tex-mex et de l'économie de temps que nous propose Florette avec son kit de salade Ranch & Salsa ! Ce délicieux mélange vitaminé et croquant de carotte, de chou rouge, de chou vert, de chou frisé, de fèves de Valence et de grignotines de maïs BBQ est couronné d'une succulente vinaigrette salsa crémeuse. En entrée festive ou pour le parfait accompagnement des Fêtes, ce prêt-à-manger épatera la galerie en deux temps, trois mouvements !

Pour tout savoir : florette.ca

4_93722684

1 **Dinde**
1 rôti de 900 g (2 lb)

2 **Prosciutto**
12 tranches

3 **Pâte feuilletée**
600 g (environ 1 ⅓ lb)

4 **Confit d'oignons**
250 ml (1 tasse)

5 **1 jaune d'œuf**
battu avec un peu d'eau

Plat principal

Rôti de dinde en croûte de prosciutto et confit d'oignons

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 1 heure 10 minutes • Quantité : 8 portions

sans noix | se congèle

PAR PORTION	
Calories	654
Protéines	45 g
M.G.	25 g
Glucides	36 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	13 mg
Sodium	782 mg

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Saler et poivrer le rôti de dinde.

3. Déposer les tranches de prosciutto sur le plan de travail en les superposant légèrement. Déposer le rôti de dinde au centre des tranches. Enrouler les tranches de prosciutto autour du rôti.

4. Déposer le rôti sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, joint dessous. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.

5. Cuire au four de 45 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre du rôti indique 74 °C (165 °F). Retirer du four et laisser tiédir.

6. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 33 cm x 30 cm (13 po x 12 po). Étendre le confit d'oignons sur la pâte en gardant un léger pourtour libre. Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf.

7. Déposer le rôti au centre de la pâte feuilletée. Rabattre un côté de la pâte sur le rôti, puis replier l'autre côté sur le rôti afin de le couvrir entièrement. Presser et sceller les deux extrémités de la pâte. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, joint dessous. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf.

8. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

Pour accompagner

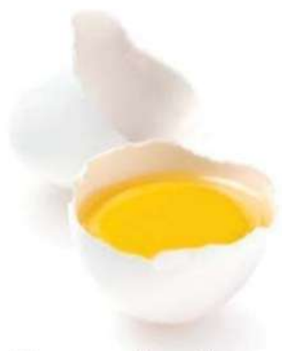
Sauce au vin rouge

85 calories par portion

Dans une casserole, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu doux-moyen. Cuire 160 ml (⅔ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées de 1 à 2 minutes. Verser 250 ml (1 tasse) de vin rouge dans la casserole, puis laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter 500 ml (2 tasses) de fond de veau et 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché. Laisser mijoter de 5 à 8 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Si désiré, filtrer la sauce au-dessus d'un bol à l'aide d'une passoire fine.

Photo rôti de dinde : Shutterstock

1 **Chocolat au lait**
coupé en morceaux
250 g (environ ½ lb)



2 **8 jaunes d'œufs**

3 **Sucre**
90 ml (6 c. à soupe)

4 **Crème à fouetter 35 %**
500 ml (2 tasses)

5 **15 biscuits-sandwichs au chocolat**
(de type Oreo)
coupés en morceaux

Prévoir aussi :

- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Dessert

Bagatelle mousse au chocolat aux biscuits Oreo

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 5 minutes • Réfrigération : 1 heure
Quantité : 10 portions

PAR PORTION	
Calories	471
Protéines	5 g
M.G.	37 g
Glucides	33 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	81 mg
Sodium	95 mg

1. Faire fondre le chocolat dans un bain-marie. Retirer du feu et laisser tiédir.

2. À l'aide du batteur électrique, fouetter les jaunes d'œufs avec 60 ml (¼ de tasse) de sucre dans un bol de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation pâlisse.

3. Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer le reste du sucre et la vanille, puis fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

4. Ajouter le chocolat fondu tiédi dans la préparation aux jaunes d'œufs et remuer.

5. Incorporer les deux tiers de la crème fouettée à la préparation aux jaunes d'œufs en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

6. Incorporer délicatement la moitié des morceaux de biscuits à la mousse au chocolat.

7. Répartir la mousse dans un plat en verre ou un grand bol à bagatelle d'une capacité d'environ 6 tasses (1,5 litre). Couvrir du reste de la crème fouettée et du reste des morceaux de biscuits.

Pour varier

En version individuelle

Cette bagatelle peut se transformer en verrines, si vous avez envie de servir le dessert de cette façon ! Suivez les mêmes étapes de préparation, puis garnissez chaque verrine de mousse, de crème fouettée et de morceaux de biscuits, comme vous l'auriez fait dans un grand plat en verre. Parfait pour faire plaisir au palais des petits comme des grands !

Les œufs, c'est la base !

Indétrônable gâteau

Que ce soit pour souligner un anniversaire ou pour clore un souper en beauté, le gâteau à la vanille est toujours un classique. Découvrez les meilleurs trucs pour réussir ce dessert apprécié de tous !

Présenté par

œuf.ca

Pâle ou foncé, le moule à gâteau ?

Le choix du moule peut avoir une incidence sur le temps de cuisson d'un gâteau. Un moule à gâteau foncé absorbera davantage la chaleur ; il est donc préférable de réduire la température du four de 4 °C (25 °F). Afin d'éviter que votre gâteau soit trop cuit et sec, vérifiez sa cuisson de 10 à 15 minutes avant la fin du temps de cuisson indiqué dans la recette. Dans le cas d'un moule à gâteau pâle, il n'est pas nécessaire d'ajuster la température du four. Puisque le moule réfléchit la chaleur, la cuisson sera un peu plus longue et la coloration un peu moins prononcée.

Pourquoi doit-on beurrer et fariner un moule à gâteau ?

Pour un démoulage plus facile et sans dégâts, il est important de bien parer le moule à gâteau avant d'y transvider la pâte. Il suffit d'étaler une fine couche de corps gras (beurre, huile, margarine), puis de saupoudrer de farine. Résultat : en cuisant, la pâte adhérera à la farine et non directement au moule.

Le secret des œufs à température ambiante

Le secret d'un gâteau léger et moelleux : les œufs à température ambiante. Plus liquides que les œufs froids, les œufs à température ambiante rendront la pâte à gâteau plus aérée. Comparativement à des œufs froids, ils s'incorporeront mieux à la pâte et empêcheront de créer un choc thermique entre le corps gras et le sucre, évitant ainsi de détruire la texture crémeuse de la préparation. Pour prendre un petit raccourci, il suffit de les plonger dans un bol d'eau tiède de 10 à 15 minutes. Attention à ne pas utiliser de l'eau trop chaude, ce qui risquerait de cuire les œufs !

Avant de préchauffer le four pour la cuisson du gâteau, assurez-vous que la grille est à la bonne hauteur, soit au centre du four.

PAR PORTION	
1/10 de gâteau	
Calories	446
Protéines	7 g
M.G.	21 g
Glucides	57 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	131 mg
Sodium	246 mg

Gâteau à la vanille de base

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 2 gâteaux de 20 cm (8 po) de diamètre chacun

sans noix | se congèle

625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) de beurre non salé ramolli

375 ml (1 ½ tasse) de sucre

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

4 œufs à température ambiante

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la vanille de 2 à 3 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Incorporer les œufs un à un en fouettant. Verser l'huile en filet en fouettant.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Vaporiser deux moules ronds de 20 cm (8 po) de diamètre chacun d'enduit à cuisson, puis tapisser le fond des moules de papier parchemin ou les fariner. Répartir la préparation dans les moules et égaliser la surface.

6. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre.

7. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Secret de chef

Pour un glaçage sans miettes

Commencez par appliquer une fine couche de glaçage, puis faites refroidir le gâteau au réfrigérateur. Cela permettra au glaçage d'emprisonner les miettes en durcissant. Par la suite, procédez au glaçage final !

Gâteau d'anniversaire aux confettis

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 30 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 20 portions

sans noix | se congèle

PAR PORTION	
Calories	744
Protéines	6 g
M.G.	45 g
Glucides	80 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	111 mg
Sodium	190 mg

1 ½ recette de gâteau à la vanille de base de la page 62

180 ml (¾ de tasse) de mini-bonbons décoratifs

Pour le crémage :

750 ml (3 tasses) de beurre non salé ramolli

1,25 litre (5 tasses) de sucre à glacer

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

60 ml (¼ de tasse) de lait 2 %

1. Suivre les étapes 2 à 4 de la recette de gâteau à la vanille de base de la page 62. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de mini-bonbons et remuer.

2. Vaporiser trois moules ronds de 20 cm (8 po) de diamètre chacun d'enduit à cuisson, puis tapisser le fond des moules de papier parchemin ou les fariner. Transvider la préparation dans les moules et égaliser la surface.

3. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre.

4. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

5. Si désiré, égaliser le dessus des gâteaux à l'aide d'un couteau à pain.

6. Pour le crémage. Dans un bol, fouetter le beurre avec le sucre à glacer, la vanille et le lait à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

7. Étaler un peu de crémage sur le dessus de deux gâteaux. Superposer les deux gâteaux, puis déposer le troisième gâteau sur le dessus. Déposer les gâteaux superposés dans une assiette de service.

8. Déposer 125 ml (½ tasse) de crémage dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée. Réserver au frais.

9. Étaler le reste du crémage sur le dessus et le pourtour du gâteau. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

10. Environ 10 minutes avant de décorer le gâteau, laisser reposer le crémage dans la poche à pâtisserie à température ambiante. Former des rosaces sur le dessus du gâteau avec le crémage, puis décorer des mini-bonbons restants.

Couronne aux canneberges et orange

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 12 portions

se congèle

PAR PORTION	
Calories	589
Protéines	8 g
M.G.	25 g
Glucides	86 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	120 mg
Sodium	219 mg

1 recette de gâteau à la vanille de base de la page 62

30 ml (2 c. à soupe) de zestes d'orange

250 ml (1 tasse) de pacanes en morceaux

250 ml (1 tasse) de canneberges surgelées

Pour les canneberges givrées :

1 blanc d'œuf

125 ml (½ tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) de canneberges surgelées

Pour le glaçage :

2 blancs d'œufs

625 ml (2 ½ tasses) de sucre à glacer

1. Suivre les étapes 2 à 4 de la recette de gâteau à la vanille de base de la page 62. Ajouter les zestes d'orange, les pacanes et les canneberges. Remuer.

2. Vaporiser généreusement un moule à gâteau Bundt d'enduit à cuisson, puis le saupoudrer de farine. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface.

3. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le gâteau en ressorte propre.

4. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

5. Démouler délicatement le gâteau dans une assiette de service.

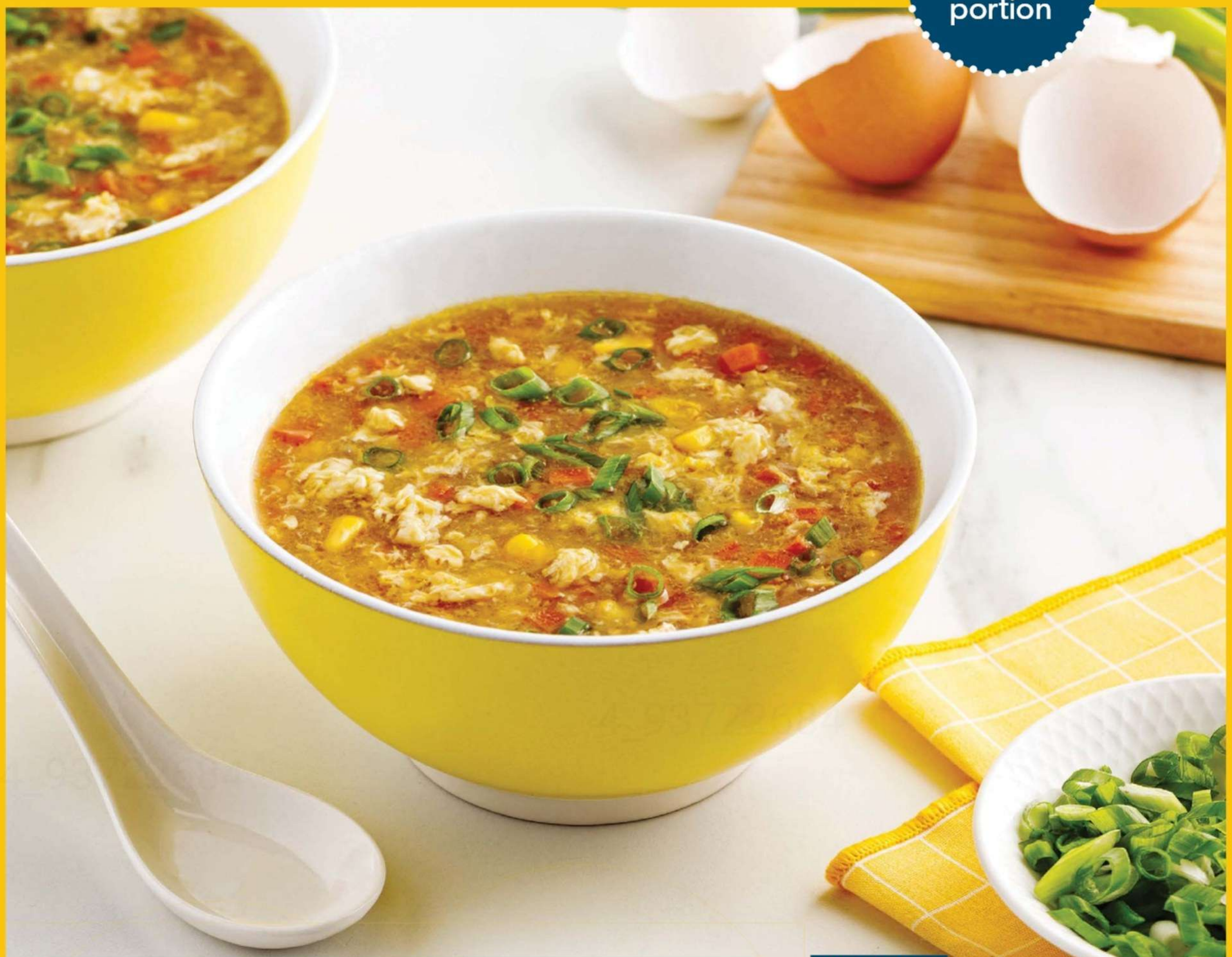
6. Pour les canneberges givrées. Préparer deux bols. Dans le premier, fouetter le blanc d'œuf. Dans le second, déposer le sucre. Tremper la moitié des canneberges dans le blanc d'œuf battu, puis les enrober de sucre. Secouer pour retirer l'excédent de sucre. Déposer les canneberges dans une assiette. Réserver au congélateur.

7. Pour le glaçage. Dans un bol, fouetter légèrement les blancs d'œufs. Incorporer graduellement le sucre à glacer en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

8. Au moment de servir, napper le gâteau de glaçage. Décorer de canneberges givrées et du reste des canneberges surgelées.

RECETTE ÉCONO

Moins de 5 $ par portion



Soupe aux œufs
à l'asiatique (*egg drop soup*)

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 23 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix

PAR PORTION	
Calories	239
Protéines	10 g
M.G.	10 g
Glucides	29 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	56 mg
Sodium	1253 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé

2 carottes coupées en dés

375 ml (1 ½ tasse) de maïs en grains

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

Poivre au goût

2 œufs battus

2 oignons verts émincés

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le gingembre de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les carottes et le maïs. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

3. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

4. Incorporer le bouillon de poulet et la sauce soya en fouettant. Poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 18 à 20 minutes.

5. Eteindre le feu. Verser délicatement les œufs en filet dans la soupe, sans remuer. Laisser reposer 1 minute.

6. Au moment de servir, garnir d'oignons verts.

Voyez la capsule vidéo

St Michel
BISCUITERIE FAMILIALE • 1905

MARQUE PRÉFÉRÉE des Français

Biscuits français d'origine gourmande

Sans OGM

Œufs de poules élevées en plein air

Sans huile hydrogénée ni huile de palme

Pas de colorants artificiels ou de conservateurs

On prend de l'avance !

On congèle nos meilleures recettes des Fêtes

Une bonne façon d'alléger la pression lorsqu'on reçoit pour les Fêtes est de préparer des recettes qui peuvent séjourner au congélo en attendant le jour J. Des mets traditionnels servis à cette période de l'année à ceux ponctués d'une touche d'originalité, trouvez ici tout ce qu'il vous faut pour recevoir en mode zen !

Fudge de chocolat blanc au lait et amandes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 29 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 36 carrés

sans œuf | sans gluten | se congèle

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	239
Protéines	4 g
M.G.	11 g
Glucides	32 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	79 mg
Sodium	54 mg

1 contenant de lait Grand Pré 2 % de 1 litre

500 ml (2 tasses) de sucre

1 litre (4 tasses) de chocolat blanc coupé en morceaux

250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

125 ml (½ tasse) de beurre

1. Vaporiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin.

2. Dans une casserole, mélanger le lait avec le sucre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Ajouter le chocolat blanc et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3. Ajouter la poudre d'amandes et remuer. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à épaississement.

4. Ajouter la vanille et le beurre. Cuire de 3 à 5 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que la préparation se détache des parois de la casserole.

5. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface. Laisser tiédir.

6. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

7. Couper en 36 carrés, puis les déposer dans des contenants hermétiques. Placer au congélateur.

8. Laisser décongeler les carrés au réfrigérateur de 1 à 2 heures avant de servir.

Procédé novateur, même goût authentique !

Depuis 1978, l'entreprise Grand Pré est à l'avant-garde en proposant le tout premier lait pasteurisé à ultra-haute température fièrement produit au Québec. Cet ingénieux procédé permet de conserver le lait neuf mois dans le garde-manger et le rend idéal pour la cuisson. Emballé dans une toute nouvelle usine à la fine pointe de l'innovation, le lait Grand Pré se distingue par son goût crémeux et authentique. De plus, il est offert en différents formats pratiques tant pour cuisiner que pour glisser dans la boîte à lunch. Être à court de lait, c'est maintenant chose du passé !

Pour tout savoir : laitgrandpre.com

Tourtières individuelles du Lac-Saint-Jean

Préparation : 30 minutes • Réfrigération : 8 heures • Cuisson : 1 heure 15 minutes (+ 45 minutes pour réchauffer)
Quantité : 8 mini-tourtières

sans lactose | sans noix | se congèle

PAR PORTION	
1 mini-tourtière	
Calories	593
Protéines	20 g
M.G.	30 g
Glucides	57 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	22 mg
Sodium	656 mg

300 g (⅔ de lb) de longe de porc coupée en dés

300 g (⅔ de lb) de steak de surlonge de bœuf coupé en dés

2 poitrines de poulet sans peau coupées en dés

30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement pour tourtières El-Ma-Mia

2 oignons hachés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Poivre au goût

6 petites pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en dés

½ boîte de sauce brune de 398 ml

Sel au goût

1,5 kg (3 ⅓ lb) de pâte à tarte

1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide

1. Préparer deux grands bols. Dans le premier, mélanger les viandes avec l'assaisonnement pour tourtières, les oignons et l'ail. Poivrer. Dans le second, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau froide. Couvrir les deux bols et laisser reposer 8 heures au frais, ou toute une nuit.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

3. Égoutter les pommes de terre. Ajouter les pommes de terre et la sauce brune dans le bol contenant la préparation à la viande. Saler et remuer.

4. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte à tarte, puis y tailler huit cercles à l'aide d'un emporte-pièce rond de 12,5 cm (5 po) de diamètre et huit autres cercles à l'aide d'un emporte-pièce rond de 18 cm (7 po) de diamètre.

5. Déposer les grands cercles de pâte dans huit moules à tartelettes en aluminium de 12,5 cm (5 po) de diamètre chacun. Répartir la préparation à la viande dans les moules, puis égaliser la surface.

6. Badigeonner le pourtour des cercles de pâte de jaune d'œuf et couvrir des petits cercles de pâte. Presser le pourtour à l'aide d'une fourchette. À l'aide d'un couteau, pratiquer une petite incision au centre des tourtières afin de permettre à la vapeur de s'échapper.

7. Cuire au four de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes, en surveillant la cuisson. Si la pâte devient trop dorée, couvrir les tourtières de papier d'aluminium.

8. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille. Refroidir au réfrigérateur.

9. Déposer les tourtières dans des sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer les sacs au congélateur.

10. Au moment du repas, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

11. Réchauffer les tourtières congelées au four de 45 minutes à 1 heure.

Présenté par

El·Ma·Mia

Voyez la capsule vidéo

Duo de hors-d'œuvre feuilletés spanakopitas et brie fondant

Pour les hors-d'œuvre spanakopitas :

Préparation : 15 minutes • Congélation : 4 heures • Cuisson : 18 minutes au moment du repas

Quantité : 10 spanakopitas

végé | sans noix | se congèle

PAR PORTION	
1 spanakopita	
Calories	150
Protéines	6 g
M.G.	10 g
Glucides	10 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	138 mg
Sodium	238 mg

½ paquet d'épinards hachés surgelés de 500 g, décongelés, égouttés et pressés

80 ml (⅓ de tasse) de tomates séchées hachées

180 ml (¾ de tasse) de feta émiettée

160 ml (⅔ de tasse) de mozzarella râpée

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

Sel et poivre au goût

1 abaisse de pâte feuilletée carrée surgelée de 25 cm (10 po), décongelée

1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans un bol, mélanger les épinards avec les tomates séchées, la feta, la mozzarella, les zestes de citron et le persil. Saler et poivrer.

2. Sur le plan de travail, déposer l'abaisse de pâte feuilletée. Étaler la préparation aux épinards en une couche uniforme sur la pâte, en gardant une bande de pâte libre de 1 cm (½ po) dans le haut de la feuille. Badigeonner la bande de pâte de jaune d'œuf. Rouler l'abaisse à partir du bas en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un cylindre uniforme.

3. Déposer le cylindre sur une plaque, puis placer au congélateur de 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'il soit semi-congelé.

4. Couper le cylindre en dix tranches, puis déposer les tranches sur la plaque. Placer à nouveau au congélateur de 3 à 4 heures.

5. Déposer les tranches dans un sac de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer à nouveau au congélateur.

6. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

7. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les hors-d'œuvre congelés.

8. Cuire au four de 18 à 22 minutes.

Margarita prête à boire

Apportez un peu de soleil à vos festivités de fin d'année avec la margarita prête à boire On The Rocks (OTR) Cocktails. Chaque bouteille vous permettra de servir deux ou trois verres de ce grand classique toujours recherché. À base de tequila Hornitos Plata 100 % agave, de lime acidulée et de triple sec, la margarita OTR est parfaitement équilibrée. Qu'attendez-vous pour déboucher une bouteille et vous verser un verre ?

Disponible à la SAQ. Pour tout savoir : otrcocktails.com

Pour les hors-d'œuvre brie fondant :

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 15 minutes (+ 10 minutes pour réchauffer) • Quantité : 24 coupelles

se congèle

PAR PORTION	
1 coupelle	
Calories	93
Protéines	3 g
M.G.	5 g
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	11 mg
Sodium	144 mg

1 abaisse de pâte feuilletée carrée surgelée de 25 cm (10 po), décongelée

125 ml (½ tasse) de confit d'oignons

125 g (environ ¼ de lb) de brie coupé en 24 petits cubes

24 pacanes

10 tranches de bacon précuit coupées en morceaux

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Couper l'abaisse de pâte feuilletée en 24 carrés.

3. Dans les 24 alvéoles d'un moule à mini-muffins, façonner les carrés de pâte feuilletée en coupelles.

4. Répartir le confit d'oignons, les cubes de brie et les pacanes dans les coupelles. Garnir de bacon, puis parsemer de thym.

5. Cuire au four de 15 à 18 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

6. Démouler délicatement les coupelles et les mettre dans des contenants hermétiques. Placer au congélateur.

7. Au moment du repas, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

8. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les coupelles congelées.

9. Réchauffer au four de 10 à 15 minutes.

ON THE ROCKS
PREMIUM COCKTAILS
THE MARGARITA
CRAFTED WITH
HORNITOS
MADE WITH PLATA TEQUILA, TRIPLE SEC, AND NATURAL FLAVORS
20% ALCOHOL BY VOL

PAR PORTION	
1 biscuit	
Calories	216
Protéines	3 g
M.G.	12 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	38 mg
Sodium	114 mg

Biscuits frigidaire aux pépites de chocolat

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 24 biscuits

se congèle

625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de bicarbonate de soude

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

160 ml (⅔ de tasse) de beurre ramolli

250 ml (1 tasse) de cassonade

2 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de lait 2 %

160 ml (⅔ de tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré

250 g (environ ½ lb) de chocolat au lait coupé en morceaux (facultatif)

45 ml (3 c. à soupe) de mini-bonbons décoratifs au choix (facultatif)

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

2. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Incorporer les œufs et la vanille. Fouetter quelques secondes.

3. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Ajouter les pépites de chocolat et remuer. Réfrigérer 10 minutes.

5. À l'aide d'un papier ciré, façonner un cylindre de 5 cm (2 po) de diamètre avec la préparation, en serrant au fur et à mesure. Envelopper le cylindre dans une pellicule plastique. Placer au congélateur.

6. La veille de la cuisson, laisser décongeler le cylindre au réfrigérateur.

7. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

8. Retirer la pellicule plastique, puis le papier ciré. Couper le cylindre en 24 tranches minces. Déposer les tranches sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

9. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

10. Si désiré, faire fondre le chocolat dans un bain-marie.

11. Tremper la moitié de chaque biscuit dans le chocolat fondu, puis les remettre sur la plaque. Parsemer aussitôt le chocolat de mini-bonbons.

Sucre à la crème à la vanille française au micro-ondes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Réfrigération : 4 heures • Quantité : 36 carrés

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	136
Protéines	1 g
M.G.	5 g
Glucides	23 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	39 mg
Sodium	49 mg

500 ml (2 tasses) de cassonade foncée ou dorée

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

1 boîte de lait concentré sucré de 300 ml

60 ml (¼ de tasse) de crème à café à la vanille française

30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs

500 ml (2 tasses) de sucre à glacer

1. Vaporiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin.

2. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger la cassonade avec le beurre, le lait concentré, la crème et le sirop de maïs. Cuire au micro-ondes 10 minutes à haute intensité en remuant à 3 minutes, à 6 minutes et à 8 minutes.

3. Retirer du micro-ondes, puis ajouter le sucre à glacer et remuer.

4. À l'aide du batteur électrique, fouetter la préparation de 4 à 5 minutes à vitesse élevée, jusqu'à ce qu'elle perde son aspect lustré.

5. Transvider immédiatement la préparation dans le moule et égaliser la surface. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer de 4 à 6 heures.

6. Couper en 36 carrés, puis les déposer dans des contenants hermétiques. Placer au congélateur.

7. Retirer du congélateur 5 minutes avant de servir.

La clé de la réussite de cette recette est de la suivre à la lettre, en remuant de temps en temps en cours de cuisson.

Boulettes de dinde et jambon, sauce aux canneberges

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes (+ 5 minutes pour réchauffer) • Réfrigération : 1 heure
Quantité : 25 boulettes

sans lactose | sans noix | se congèle

PAR PORTION	
1 boulette avec la sauce	
Calories	79
Protéines	5 g
M.G.	1 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	23 mg
Sodium	167 mg

Pour les boulettes :

225 g (½ lb) de dinde hachée

225 g (½ lb) de jambon haché

250 ml (1 tasse) de chapelure nature

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

1 œuf

1 petit oignon haché

1 pincée de muscade

Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

1 boîte de sauce aux canneberges de 348 ml

250 ml (1 tasse) de canneberges

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 25 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans une grande casserole allant au four, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition.

4. Ajouter les boulettes dans la casserole et remuer afin de bien les enrober de sauce. Couvrir et cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

5. Retirer du four et laisser tiédir. Réfrigérer 1 heure.

6. Déposer la préparation dans un contenant hermétique. Placer au congélateur.

7. La veille du repas, laisser décongeler la préparation au réfrigérateur.

8. Au moment du repas, transvider la préparation dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

Old fashioned en toute simplicité

Classique parmi les classiques, le traditionnel old fashioned est maintenant encore plus facile à savourer grâce à cette version prête à boire de On The Rocks (OTR) Cocktails. Fidèle à la recette originale, ce cocktail fort, équilibré et tout simple met en vedette le bourbon Knob Creek avec une touche d'orange et d'amertume. Il suffit de le verser sur des glaçons et de profiter du moment présent !

Disponible à la SAQ. Pour tout savoir : otrcocktails.com

PLONGEZ DANS L'UNIVERS GOURMAND DE FONDUSSIMO

FONDUE RÉINVENTÉE

FONDUSSIMO

ON RÉVOLUTIONNE LA FONDUE
EN 20 RECETTES SAVOUREUSES
ET VRAIMENT ORIGINALES !

Un magazine unique qui déborde de contenu fondue

WOW ! DES BOULETTES
DANS LA FONDUE

6 RECETTES DÉLICIEUSES
POUR RÉUTILISER SON BOUILLON

DUMPLINGS, BALUCHONS ET Cie
UNE TONNE DE NOUVELLES IDÉES
À ESSAYER

EN VENTE PARTOUT

PRATICO PRATIQUES

Festif du matin au soir !

Pendant les Fêtes, il n'est pas rare de recevoir la parenté à dormir. D'où l'intérêt de planifier des repas festifs pour combler ses invités pendant l'ensemble de leur séjour, et ce, du déjeuner au souper !

Festif
du matin au soir !

Cassolettes brunch légumes et jambon style bénédictine

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 14 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix

PAR PORTION	
Calories	558
Protéines	27 g
M.G.	29 g
Glucides	48 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	147 mg
Sodium	1058 mg

2 muffins anglais

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 sac de pommes de terre parisiennes de 500 g

300 g (⅔ de lb) de jambon coupé en dés

1 oignon haché

12 à 15 asperges coupées en tronçons

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin blanc Maille

4 œufs

2 tomates coupées en cubes

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

Pour la vinaigrette :

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise de Dijon Maille

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de vinaigre de vin blanc Maille

Sel et poivre au goût

1. Faire griller les muffins anglais au grille-pain, puis les couper en cubes.

2. Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette.

3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les pommes de terre de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4. Ajouter le jambon, l'oignon et les asperges dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 6 à 7 minutes, en remuant de temps en temps.

5. Pendant ce temps, porter 2 litres (8 tasses) d'eau et le vinaigre à ébullition dans une casserole. Casser chacun des œufs dans une tasse. Diminuer l'intensité du feu afin que l'eau frémisse doucement. Faire glisser délicatement les œufs dans l'eau. Éteindre le feu, couvrir la casserole et laisser pocher les œufs de 3 à 4 minutes. Égoutter et déposer sur du papier absorbant.

6. Ajouter les cubes de muffins anglais, les tomates et la moitié de la vinaigrette dans la poêle. Remuer.

7. Répartir la préparation dans quatre cassolettes. Garnir d'œufs pochés. Verser le reste de la vinaigrette en filet et saupoudrer de paprika. Garnir de ciboulette.

Mayonnaise raffinée

Vous connaissez sans doute déjà les moutardes Maille, qui s'incorporent à une foule de petits plats. Vous serez donc ravis de découvrir qu'elles sont maintenant offertes en version mayonnaise! En effet, la Mayonnaise à la moutarde de Dijon offre un goût équilibré et une texture onctueuse qui vous donneront envie d'en mettre partout. Cette sauce raffinée peut être intégrée à vos recettes de sauces, badigeonnée sur le pain de vos sandwichs ou être servie en accompagnement. Elle deviendra assurément une valeur sûre de votre frigo !

Pour tout savoir : maille.com

Pommes de terre déjeuner farcies au capicollo et œuf

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure 3 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans gluten

PAR PORTION	
Calories	374
Protéines	24 g
M.G.	37 g
Glucides	8 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	399 mg
Sodium	546 mg

2 grosses pommes de terre Russet

8 tranches de capicollo au poivre noir Fantino & Mondello

4 œufs

250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé

Sel et poivre du moulin au goût

60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Piquer les pommes de terre à l'aide d'une fourchette. Emballer les pommes de terre individuellement dans une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 45 minutes à 1 heure, jusqu'à tendreté. Retirer du four.

3. Déballer les pommes de terre, puis les couper en deux sur l'épaisseur. Retirer la chair des pommes de terre, en conservant un pourtour libre d'environ 1 cm (½ po). Réserver la chair au frais pour une utilisation ultérieure.

4. Garnir la cavité des demi-pommes de terre de tranches de capicollo. Casser les œufs dans les cavités, puis garnir de cheddar. Saler et poivrer.

5. Déposer les pommes de terre farcies sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris. Retirer du four et garnir d'oignons verts.

Capicollo avec un p'tit *kick* !

Grâce à sa coupe mince, le capicollo au poivre noir de Fantino & Mondello est idéal pour préparer des sandwichs gourmands qui en ont dedans ! Son goût savoureux rehaussé de grains de poivre donnera assurément de la saveur et de la texture à vos recettes préférées, peu importe le moment de la journée. Et comme les autres produits de la gamme pour sandwich, il est sans gluten et peut donc être apprécié sans souci par toute la famille !

Pour tout savoir : fantinomondello.ca

Pizza déjeuner jambon-œufs-bacon

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 21 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	635
Protéines	25 g
M.G.	41 g
Glucides	40 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	237 mg
Sodium	1282 mg

1 rouleau de pâte pour croûte à pizza (de type Pillsbury) de 391 g

1 grosse tomate coupée en fines tranches

8 tranches de bacon précuit

8 petites tranches de jambon fumé à l'érable

375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens râpés

4 œufs

1 sachet de sauce hollandaise de 26 g

125 ml (½ tasse) de beurre

250 ml (1 tasse) de lait 2%

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement Bagel plein-goût Badia

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, dérouler la croûte à pizza. Cuire au four 6 minutes. Retirer du four.

3. Garnir la croûte de tranches de tomate, de bacon, de jambon et de fromage, en gardant un léger pourtour libre. Former quatre petites cavités dans le fromage et y casser délicatement les œufs.

4. Cuire au four de 15 à 18 minutes.

5. Pendant ce temps, préparer la sauce hollandaise avec le beurre et le lait selon les indications de l'emballage. Ajouter les assaisonnements pour bagel, puis laisser mijoter 1 minute à feu doux en fouettant fréquemment.

6. Au moment de servir, napper la pizza de sauce hollandaise.

Le goût qui change tout !

Pour rehausser la saveur de cette pizza déjeuner, nous avons misé sur un assaisonnement de choix : le mélange de graines et d'aromates Bagel plein-goût Badia. Composé de graines de sésame et de pavot, d'oignon, d'ail et de sel, cet assaisonnement n'est pas bon que sur les bagels. Il est tout désigné pour parfumer une foule de recettes de déjeuners et même les salades, les légumes et les viandes !

Dans les IGA et sur le amazon.ca. badiaspices.com

Gaufres de liège au sucre de canne

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 24 minutes • Temps de repos : 1 heure 55 minutes • Quantité : 12 gaufres

végé | sans noix | se congèle

PAR PORTION	
1 gaufre	
Calories	324
Protéines	7 g
M.G.	18 g
Glucides	33 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	40 mg
Sodium	198 mg

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g

875 ml (3 ½ tasses) de farine tout usage

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

2 œufs

250 ml (1 tasse) de beurre ramolli

10 cubes de sucre pure canne la Perruche

1. Verser le lait dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer environ 20 secondes au micro-ondes, jusqu'à ce qu'il soit tiède.

2. Transvider le lait dans un grand bol, puis incorporer la levure. Laisser reposer 5 minutes.

3. Ajouter la farine, le sel et les œufs. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis la pétrir 5 minutes.

4. Incorporer le beurre et pétrir au minimum 10 minutes. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.

5. Façonner une boule avec la pâte. Huiler un autre grand bol, puis y déposer la boule de pâte. Couvrir d'un linge propre. Laisser reposer 1 heure 30 minutes à température ambiante.

6. Déposer les cubes de sucre dans un sac hermétique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réduire les cubes en petits morceaux.

7. Une fois la pâte levée, y enfoncer le poing pour la faire dégonfler. Ajouter le sucre de canne et remuer.

8. Diviser la pâte en douze boules égales. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les boules. Couvrir d'un linge propre et laisser reposer 20 minutes.

9. Au moment de la cuisson, préchauffer le gaufrier selon les indications du fabricant.

10. Vaporiser les plaques du gaufrier d'enduit à cuisson. Déposer une boule de pâte dans le gaufrier. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et croustillante. Répéter avec le reste des boules de pâte.

ENTRÉES

Bouchées croquantes à la trempette aux épinards et crevettes

Préparation : 15 minutes • Marinage : 15 minutes • Cuisson : 2 minutes (facultatif) • Quantité : 12 bouchées

sans noix

PAR PORTION	
1 bouchée	
Calories	115
Protéines	3 g
M.G.	8 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	28 mg
Sodium	177 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de piment d'Espelette

12 crevettes moyennes (calibre 31/40), cuites et décortiquées

12 Galettes Fines au Beurre Jules Destrooper

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

Pour la trempette :

½ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

125 ml (½ tasse) d'épinards surgelés, décongelés et pressés

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements pour salade

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).

2. Dans un bol, mélanger l'huile avec le piment d'Espelette. Ajouter les crevettes et remuer. Couvrir et laisser mariner de 15 à 30 minutes au frais.

3. Si désiré, déposer les galettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Chauffer les galettes au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. À l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm (2 po) de diamètre, tailler des disques dans les galettes. Laisser refroidir. Réserver les retailles pour une utilisation ultérieure.

4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la trempette.

5. Égoutter les crevettes et jeter la marinade. Tartiner la trempette sur les galettes. Garnir de crevettes marinées, de zestes de citron et de ciboulette.

Délice à croquer

On craque pour les Galettes Fines au Beurre Jules Destrooper, de petits délices belges qui sont aussi bons pour cuisiner que pour se faire plaisir à la collation. Dévoilant une texture fine et croquante ainsi qu'un riche goût de beurre, elles sont un véritable charme tant dans les recettes sucrées que dans les hors-d'œuvre salés, comme ces savoureuses petites bouchées !

Pour tout savoir : julesdestrooper.com

Bombes au fromage à la crème, épinards et bacon

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 8 bombes

sans noix

PAR PORTION	
1 bombe	
Calories	372
Protéines	11 g
M.G.	30 g
Glucides	15 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	134 mg
Sodium	644 mg

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

250 ml (1 tasse) de bébés épinards hachés

250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée

30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement Chanvre plein-goût Badia

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment

8 tranches de bacon précuit coupées en morceaux

1 rouleau de pâte à croissants (de type Pillsbury) de 235 g

1 jaune d'œuf battu avec 2,5 ml (½ c. à thé) d'eau

1. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec les épinards, la mozzarella, le parmesan, la moitié de l'assaisonnement, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, les flocons de piment et le bacon.

2. Façonner huit boules avec la préparation. Déposer sur une plaque et réfrigérer 30 minutes.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

4. Sur le plan de travail légèrement fariné, dérouler le rouleau de pâte à croissants, puis séparer les huit triangles de pâte en suivant les pointillés. Au centre de chaque triangle, déposer une boule de préparation au fromage à la crème. Enrober la boule de pâte et sceller hermétiquement. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf et parsemer du reste de l'assaisonnement.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bombes. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

Un extra de saveurs

Passe-partout et goûteux, l'assaisonnement Chanvre plein-goût Badia comprend des graines de sésame, de la poudre de protéines de chanvre, des graines de pavot, de l'oignon et de l'ail. Ses arômes sont parfaits pour relever la saveur de vos plats favoris, des mets à base de poulet ou de crevettes aux bruschettas, en passant par les sautés, les légumes et plus ! Autre idée : l'incorporer à vos petites bouchées des Fêtes pour leur donner un petit punch festif !

Dans les IGA et sur le amazon.ca, badiaspices.com

ENTRÉES

Champignons farcis au couscous et pancetta

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 18 champignons farcis

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
1 champignon farci	
Calories	99
Protéines	5 g
M.G.	6 g
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	41 mg
Sodium	248 mg

1 sachet de Couscous Gourmet Tipiak de 125 g

18 gros champignons blancs

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 paquet de pancetta cuite en dés de 175 g

60 ml (¼ de tasse) de canneberges séchées hachées grossièrement

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux

1 oignon vert haché

Sel et poivre au goût

250 ml (1 tasse) de mélange de fromages italiens râpés

80 ml (⅓ de tasse) de chapelure panko

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Préparer le couscous selon les indications de l'emballage.

3. Égrainer le couscous chaud à l'aide d'une fourchette. Réserver au chaud.

4. Retirer le pied des champignons et les hacher. À l'aide d'une cuillère, retirer les lamelles à l'intérieur des champignons. Réserver les champignons.

5. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire la pancetta et les champignons hachés de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la pancetta soit dorée et croustillante.

6. Dans un bol, mélanger la pancetta avec le couscous, les canneberges, le persil, le paprika fumé et l'oignon vert. Saler et poivrer.

7. Farcir les champignons de préparation au couscous. Couvrir de fromage et parsemer de chapelure panko.

8. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les champignons farcis. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en surveillant la cuisson.

Couscous au mélange unique

En panne d'inspiration pour compléter les accompagnements de vos réceptions du temps des Fêtes ? Le Couscous Gourmet de Tipiak a tout pour ajouter une touche festive à vos repas. En plus d'être une bonne source de fibres, il présente un mélange unique de saveurs et de textures grâce à sa combinaison de grains entiers et de légumes séchés charmera à coup sûr vos convives !

Pour tout savoir : tipiak.ca

Craquelins-pizzas

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 12 craquelins-pizzas

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
1 craquelin-pizza	
Calories	71
Protéines	4 g
M.G.	3 g
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	66 mg
Sodium	182 mg

12 craquelins de blé entier Fibrextra Misura

125 ml (½ tasse) de sauce à pizza

5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

48 tranches de mini-pepperoni

250 ml (1 tasse) de mélange de fromages italiens râpés

½ poivron vert coupé en petits dés

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Déposer les craquelins sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

3. Dans un bol, mélanger la sauce à pizza avec les herbes italiennes.

4. Garnir les craquelins de sauce, de mini-pepperoni, de fromage et de poivron.

5. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

Fins craquelins de blé entier

À la recherche d'une nouvelle option santé pour dresser vos canapés ? Les craquelins Fibrextra de Misura devraient assurément vous plaire. Composés de farine de blé entier à 100 %, ils contiennent 14 % de fibres en plus d'être sans huile de palme ni colorants artificiels. Tout cela sans oublier leur goût délicieux ! Mangez-les tels quels ou garnissez-les à votre goût pour profiter de ce parfait équilibre entre plaisir et bien-être !

Pour tout savoir : misura.com

Burrata aux figues rôties et vinaigrette à la framboise

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 6 portions

sans œuf | sans gluten

PAR PORTION	
Calories	408
Protéines	11 g
M.G.	26 g
Glucides	26 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	51 mg
Sodium	420 mg

6 à 8 figues coupées en deux

125 ml (½ tasse) de pacanes

750 ml (3 tasses) de roquette

6 tranches de prosciutto

180 ml (¾ de tasse) de framboises

1 boule de burrata de 250 g

15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché

Pour la vinaigrette :

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin au jus de framboise Maille

30 ml (2 c. à soupe) de miel

5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne

Sel et poivre du moulin au goût

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette.

3. Déposer les demi-figues sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, côté coupé vers le haut. Verser environ 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette en filet sur les figues. Cuire au four 5 minutes.

4. Retirer la plaque du four. Retourner les figues et ajouter les pacanes sur la plaque. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les figues et les pacanes soient légèrement rôties. Retirer du four et laisser tiédir.

5. Dans une grande assiette, déposer la roquette. Garnir de prosciutto, de préparation aux figues, de framboises et de la burrata. Verser le reste de la vinaigrette en filet et garnir de persil.

Sublimes vinaigres

Pour élever d'un cran vos recettes, les différents vinaigres de Maille sont ce dont vous avez besoin ! Pour accompagner la douceur de la burrata, plusieurs options s'offrent à vous, outre le vinaigre de vin au jus de framboise, selon vos goûts et vos envies. Bien entendu, le classique vinaigre balsamique reste toujours une valeur sûre. Toutefois, pour apporter un peu plus de finesse à votre plat, le velours de vinaigre balsamique est tout indiqué ! Ce produit de qualité aux arômes intenses et à la texture soyeuse fera toute la différence dans cette recette. C'est le secret pour des entrées qui feront « wow » à coup sûr !

Pour tout savoir : maille.com

Vol-au-vent végé, sauce crémeuse aux champignons et brocoli

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 8 vol-au-vent

végé | sans noix | sans œuf | se congèle (sauce seulement)

PAR PORTION	
1 vol-au-vent	
Calories	356
Protéines	12 g
M.G.	26 g
Glucides	18 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	164 mg
Sodium	387 mg

8 vol-au-vent

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

2 contenants de préparation crémeuse au soya (de type Belsoy) de 250 ml chacun

250 ml (1 tasse) de parmesan végétalien râpé

10 ml (2 c. à thé) d'épices cajun

375 ml (1 ½ tasse) de brocoli coupé en petits bouquets

2 sachets de filets sans-viande So Veggie "So Wise!" de 100 g chacun

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les vol-au-vent. Chauffer au four de 5 à 7 minutes.

3. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire les champignons de 5 à 8 minutes.

4. Verser le vin blanc et laisser réduire complètement. Ajouter la préparation crémeuse au soya, le parmesan végétalien et les épices cajun. Remuer et porter à ébullition.

5. Ajouter le brocoli et les filets sans-viande, puis saler et poivrer. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen.

6. Garnir les vol-au-vent de préparation aux filets sans-viande.

Simplifier son Noël végé : la bonne idée !

Avec leurs 7,5 g de protéines par portion et leurs cinq ingrédients, les filets sans-viande So Veggie "So Wise!" sont une valeur sûre pour revisiter les classiques en version végé tout en évitant les produits ultra-transformés. De plus, comme ils se conservent sans réfrigération, ils sont parfaits pour les lunchs du midi. Ajoutez-les aux salades, aux wraps, aux ragoûts ou aux soupes : ils absorberont les saveurs des sauces et des assaisonnements. Comme quoi c'est possible de recevoir en version végé sans se casser la tête !

Pour tout savoir : soveggiesowise.com

Cuisses de canard confites dattes et orange

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

4 cuisses de canard confites

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) de gingembre haché

5 ml (1 c. à thé) de cardamome moulue

1,25 ml (¼ de c. à thé) de cannelle

1 orange (zeste et jus)

125 ml (½ tasse) de dattes dénoyautées coupées en dés Adonis

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

1 sachet de sauce demi-glace de 300 ml

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Déposer les cuisses de canard sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

3. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la peau des cuisses de canard soit dorée.

4. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole. Cuire les échalotes, l'ail et le gingembre 1 minute.

5. Ajouter la cardamome et la cannelle. Cuire 30 secondes en remuant.

6. Ajouter le jus et le zeste d'orange, les dattes et la sauce soya. Porter à ébullition en remuant, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux en remuant.

7. Ajouter la sauce demi-glace et le bouillon, puis porter de nouveau à ébullition. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

8. Servir les cuisses de canard avec la sauce.

PAR PORTION	
Calories	565
Protéines	69 g
M.G.	22 g
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Fer	6 mg
Calcium	72 mg
Sodium	1658 mg

Touche sucrée naturelle

Délicieuses tant dans les préparations sucrées que dans les plats salés, les dattes représentent un incontournable du garde-manger. Ayez-en toujours sous la main afin de pouvoir ajouter une touche sucrée toute naturelle à vos recettes quand le besoin s'en fera sentir. La saveur de la datte s'intégrera particulièrement bien à vos recettes des Fêtes pour y apporter une douceur bienvenue sur les papilles !

Pour tout savoir : groupeadonis.ca

Sangria des Fêtes

Préparation : 5 minutes • Macération : 1 heure • Quantité : 8 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | sans gluten

PAR PORTION	
Calories	206
Protéines	1 g
M.G.	0 g
Glucides	24 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	35 mg
Sodium	6 mg

160 ml (⅔ de tasse) de vodka

18 cubes de sucre pure canne la Perruche

1 bouteille de vin rouge de 750 ml

500 ml (2 tasses) de jus de grenade

1 citron coupé en fines rondelles

1 orange coupée en fines rondelles

1 lime coupée en fines rondelles

1 bâton de cannelle

250 ml (1 tasse) d'arilles de grenade

½ bouteille d'eau pétillante de 1 litre

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais

Quelques glaçons

1. Dans un pichet, verser la vodka. Ajouter dix cubes de sucre et remuer jusqu'à ce qu'ils se soient dissous.

2. Ajouter le vin, le jus de grenade, les rondelles d'agrumes, le bâton de cannelle et les arilles de grenade. Remuer délicatement.

3. Laisser macérer de 1 à 2 heures au frais.

4. Au moment de servir, ajouter l'eau pétillante et remuer.

5. Déposer le reste des cubes de sucre dans un sac hermétique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réduire les cubes en poudre, puis transvider dans une petite assiette.

6. Verser le jus de citron dans un petit bol. Tremper le rebord des verres dans le jus de citron, puis les enrober de sucre de canne.

7. Dans les verres, déposer quelques glaçons et répartir la sangria. Servir immédiatement.

Polyvalents cubes de sucre

Bien que l'on adore l'ajouter à nos cocktails et boissons chaudes, on ne pense pas d'emblée utiliser le sucre en cubes pour cuisiner. Pourtant, les cubes de sucre de canne la Perruche sont parfaits pour créer des desserts savoureux ! Il suffit de les concasser avant de les intégrer à vos préparations culinaires. Gageons que vos douceurs du temps des Fêtes et vos cafés festifs seront sublimés par l'utilisation de ce produit d'exception !

Pour tout savoir : laperruche.fr

Cocktail Gold Rush

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 2 minutes • Temps de repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	145
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	21 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	11 mg
Sodium	1 mg

60 ml (¼ de tasse) de miel

Quelques glaçons

125 ml (½ tasse) de bourbon Maker's Mark

80 ml (⅓ de tasse) de jus de citron frais

4 quartiers de citron

1. Pour le sirop. Dans une casserole, déposer 60 ml (¼ de tasse) d'eau et le miel. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et laisser tiédir 5 minutes. Réfrigérer.

2. Pour deux verres. Dans un *shaker*, déposer des glaçons. Verser la moitié du bourbon, du jus de citron et du sirop. Secouer énergiquement de 20 à 25 secondes.

3. Répartir le cocktail dans deux verres et garnir de quartiers de citron.

4. Répéter les étapes 2 et 3 pour les deux autres verres.

Bourbon unique en son genre

À la recherche d'un produit polyvalent pour recevoir pendant la période des Fêtes ? Le bourbon Maker's Mark est une belle découverte à présenter à vos invités. Ils apprécieront la douceur ainsi que l'équilibre en bouche de ce whisky riche en saveurs et facile à boire. Servez-le nature pour bien apprécier ses notes caramélisées, vanillées et fruitées ou encore osez l'intégrer à vos recettes de cocktails. À savourer en bonne compagnie !

Disponible à la SAQ

Pour tout savoir : makersmark.com

Chocolat chaud gingembre et orange

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 5 minutes • Temps de repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions

sans œuf

PAR PORTION	
Calories	614
Protéines	12 g
M.G.	39 g
Glucides	63 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	358 mg
Sodium	144 mg

1 orange

180 ml (¾ de tasse) de crème à fouetter 35 %

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

875 ml (3 ½ tasses) de lait 2 %

20 ml (4 c. à thé) de mélange instantané Blues maca et gingembre Les Siffleux

200 g (environ ½ lb) de chocolat mi-sucré haché

1 barre de chocolat à saveur de café (de type Coffee Crisp) de 50 g, concassée grossièrement

1. Prélever le zeste de l'orange, puis la couper en deux. Presser les demi-oranges au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Réserver la moitié du jus au frais pour une utilisation ultérieure.

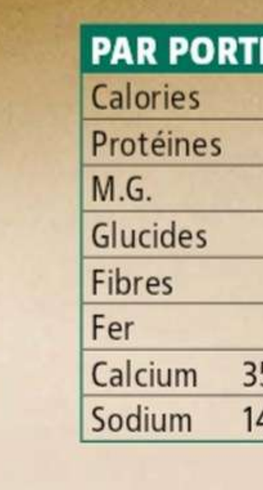
2. Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer le sucre en fouettant jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer délicatement la moitié des zestes d'orange en pliant la préparation à l'aide d'une spatule. Réserver au frais.

3. Dans une casserole, chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Ajouter le mélange instantané et remuer.

4. Dans un grand bol, déposer le chocolat haché. Verser la préparation au lait chaud sur le chocolat. Laisser reposer 5 minutes. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Incorporer le jus d'orange en remuant.

5. Verser le chocolat chaud dans des tasses. Garnir de crème fouettée, des zestes d'orange restants et de morceaux de barre de chocolat.

Chocolat chaud énergisant



Rien de mieux qu'un bon chocolat chaud pour se réchauffer en cette période festive ! Prolongez ces moments uniques avec ce chocolat chaud maca et gingembre le Blues. Avec son goût chocolaté et piquant, cette boisson chaude deviendra un incontournable pour agrémenter la saison froide. Elle peut même remplacer votre café du matin grâce à la racine de maca, qui donne de l'énergie. Ce chocolat chaud a tout pour contrer le blues des matins gris !

Pour tout savoir : siffleux.ca

Festif
du matin au soir !

Gâteau à la crème glacée et chocolat

Préparation : 20 minutes • Congélation : 2 heures 30 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 10 portions

se congèle

PAR PORTION	
Calories	440
Protéines	6 g
M.G.	26 g
Glucides	49 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	147 mg
Sodium	180 mg

180 ml (¾ de tasse) de chapelure de biscuits au chocolat (de type Oreo)

1 ½ boîte de biscuits Truffet Wernli de 100 g

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

1 litre (4 tasses) de crème glacée aux fraises

1 litre (4 tasses) de crème glacée à la vanille

100 g (3 ½ oz) de pastilles de chocolat noir

30 ml (2 c. à soupe) de beurre froid coupé en dés

4 fraises coupées en deux

30 ml (2 c. à soupe) de perles en bonbon

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer la chapelure de biscuits et les biscuits d'une boîte. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine. Ajouter le beurre fondu et mélanger de nouveau.

2. Tapisser le fond et les parois d'un moule à charnière de papier parchemin, puis y transvider la préparation. Presser pour égaliser la surface. Congeler 30 minutes.

3. Sortir les crèmes glacées du congélateur et les laisser reposer quelques minutes à température ambiante. Répartir la crème glacée aux fraises sur la croûte en une couche uniforme. Répartir la crème glacée à la vanille sur le dessus et égaliser la surface. Congeler de nouveau au minimum 2 heures.

4. Pendant ce temps, concasser le reste des biscuits. Réserver.

5. Une fois le gâteau congelé, faire fondre le chocolat et le beurre froid dans un bain-marie.

6. Sortir le gâteau du congélateur et le démouler dans un plat de service.

Verser la préparation au chocolat fondu sur le gâteau, puis garnir immédiatement de biscuits concassés, de fraises et de perles en bonbon.

7. Laisser reposer le gâteau à température ambiante quelques minutes avant de servir.

Craquants biscuits suisses

Pour créer des biscuits de qualité, il faut utiliser les meilleurs ingrédients qui soient, et ça, Wernli l'a bien compris ! *Fan* de chocolat, vous craquerez sans aucun doute pour le goût incomparable des biscuits Truffet. Ces petites douceurs à la meringue fourrées de crème au cacao sont recouvertes d'une couche de chocolat 100 % suisse. Sans arômes ni colorants artificiels, ces biscuits auront le chic de rendre tous les desserts spéciaux.

Pour tout savoir : facebook.com/wernlicanada

Gâteau roulé à la confiture de fraises

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 10 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 8 portions

se congèle

PAR PORTION	
Calories	369
Protéines	7 g
M.G.	16 g
Glucides	59 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	71 mg
Sodium	129 mg

125 ml (½ tasse) de confiture de fraises 80 % d'arbo

250 ml (1 tasse) de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip), décongelée

30 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer

4 à 6 fraises coupées en deux

60 ml (¼ de tasse) d'arilles de grenade

4 chocolats noix de coco et amande (de type Raffaello)

Pour le gâteau :

4 œufs (jaunes et blancs séparés)

180 ml (¾ de tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Pour le gâteau. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et le beurre fondu à l'aide du batteur électrique jusqu'à ce que la préparation pâlisse.

3. Au-dessus du bol, tamiser graduellement la farine et la poudre à pâte. Remuer.

4. À l'aide du batteur électrique nettoyé, fouetter les blancs d'œufs à vitesse élevée dans un autre bol jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer les blancs d'œufs dans le premier bol en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

5. Transvider la pâte sur une plaque de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) tapissée de papier parchemin. Égaliser la surface. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four.

6. Retirer le gâteau de la plaque en soulevant le papier parchemin et le déposer sur une grille. Couvrir d'un linge propre et laisser tiédir.

7. Étaler la confiture sur toute la surface du gâteau, puis couvrir de garniture fouettée. Rouler le gâteau sur la largeur en retirant le papier parchemin au fur et à mesure. Envelopper le gâteau dans une pellicule plastique et le déposer dans un plat de service, joint dessous. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

8. Au moment de servir, saupoudrer le gâteau de sucre à glacer. Garnir de fraises, d'arilles de grenade et de chocolats noix de coco et amande.

Confiture débordante de fruits

Renfermant pas moins de 80 % de fruits par pot (donc moins de sucre et plus de fruits que les confitures traditionnelles), la confiture de fraises 80 % de d'arbo est conçue pour les vrais connaisseurs de tartinades. Tout comme les autres variétés de la gamme, cette confiture est concoctée avec des fruits de la plus haute qualité ayant atteint leur plein potentiel de mûrissement. Nul besoin d'y ajouter une grande quantité de sucre pour obtenir le goût parfait qui rappelle celui des confitures de grand-maman. N'hésitez pas à l'intégrer à votre popote de desserts des Fêtes !

Pour tout savoir : darbo.at

Gâteau au fromage et pacanes

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 1 heure 38 minutes • Temps de repos : 1 heure
Réfrigération : 2 heures 30 minutes • Quantité : 12 portions

se congèle (sans la sauce)

PAR PORTION	
Calories	677
Protéines	9 g
M.G.	46 g
Glucides	60 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	154 mg
Sodium	440 mg

Pour la croûte :

2 boîtes de Palets au beurre St-Michel de 150 g chacune

60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu

Pour la garniture :

3 paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli

125 ml (½ tasse) de sucre

4 œufs (3 entiers + 1 jaune)

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 2 %

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de pacanes hachées

375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable

125 ml (½ tasse) de beurre froid coupé en dés

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Pour la croûte. Dans le contenant du robot culinaire, réduire les biscuits en chapelure.

3. Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits avec le beurre fondu. Tapisser le fond d'un moule à charnière de 23 cm (9 po) de diamètre de papier parchemin et beurrer les parois du moule. Étaler la croûte au fond du moule en une couche uniforme. Presser légèrement. Cuire au four de 8 à 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

4. Pour la garniture. Dans un grand bol, fouetter le fromage à la crème avec le sucre à l'aide du batteur électrique. Incorporer les œufs entiers, le jaune d'œuf, le yogourt et la vanille en fouettant. Verser la préparation sur la croûte. Cuire au four 1 heure 30 minutes. Éteindre le four et laisser le gâteau tiédir 1 heure dans le four en maintenant la porte du four entrouverte à l'aide d'un linge. Retirer du four et réfrigérer de 2 à 3 heures.

5. Pour la sauce. Pendant ce temps, chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les pacanes de 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.

6. Ajouter le sirop d'érable. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 18 à 20 minutes.

7. Retirer du feu. Incorporer graduellement les dés de beurre froid en remuant. Réfrigérer 30 minutes.

8. Servir le gâteau au fromage avec la sauce.

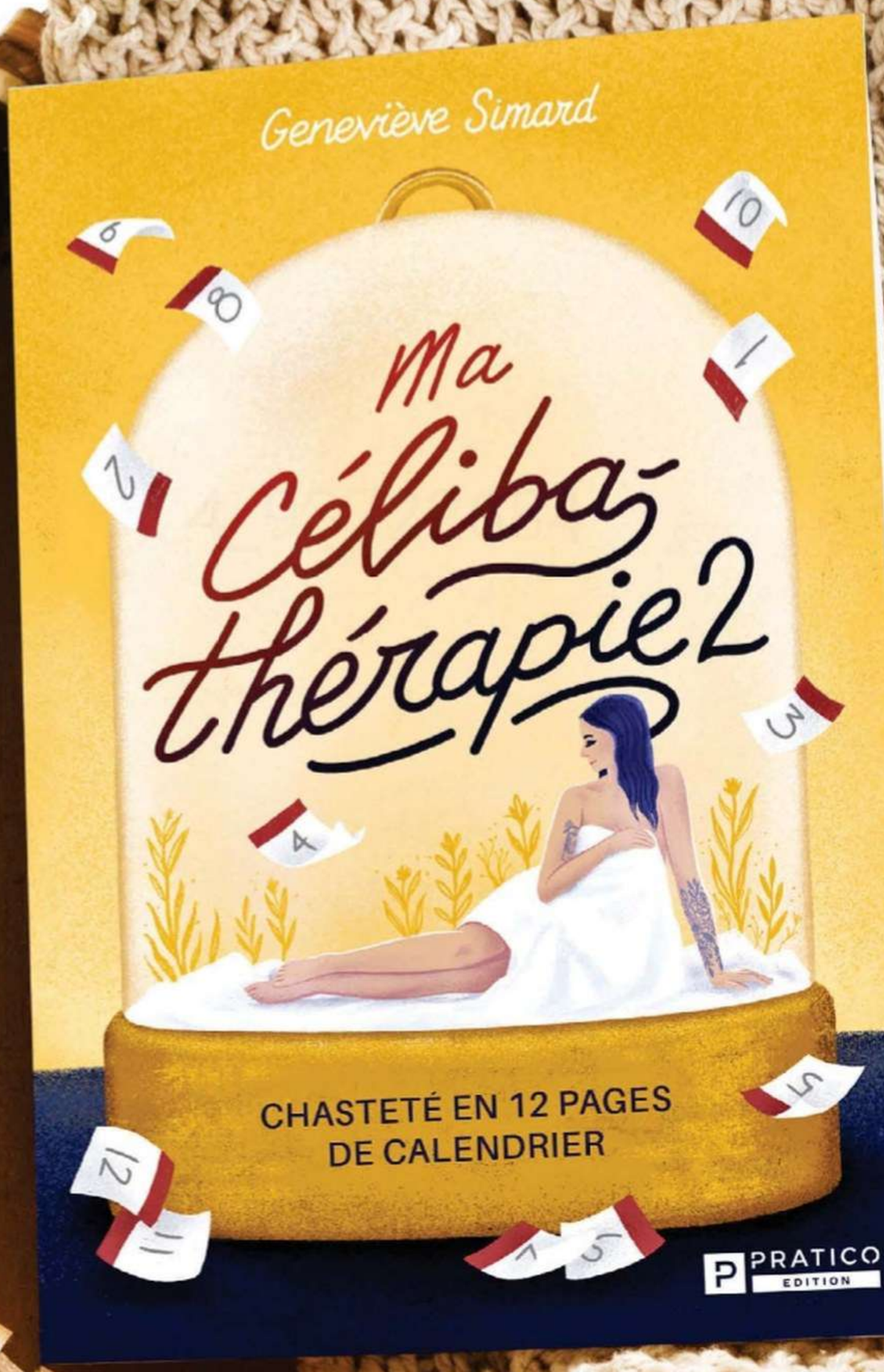
Biscuits au bon goût de beurre

Issus d'une recette créée en France en 1979, les Palets au beurre de St-Michel demeurent un classique indémodable. Pas étonnant qu'ils aient traversé plusieurs époques, avec leur parfaite texture à la fois croustillante et très fondante sur les papilles. En plus d'accompagner à merveille le chocolat chaud après une journée au grand air, ils peuvent être utilisés dans de nombreuses recettes de desserts pour leur donner une touche exquise qui sortira de l'ordinaire. La preuve que la simplicité a bon goût !

Pour tout savoir : stmichel.com

Quand être célibataire devient une réelle thérapie

Suite
du roman
Ma célibathérapie



PRATICO
EDITION

Partout en magasin et
sur notre boutique en ligne

Émanciper sa féminité et s'approprier son plein pouvoir !

La professionnelle en sexologie la plus en vue dévoile ses meilleurs trucs

PRATICO EDITION

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

WOW!

Une maison de Noël en gâteau au chocolat !

À mi-chemin entre la bûche au chocolat et la maison en pain d'épice, ce dessert à décorer est constitué d'un gâteau au chocolat à étages. Amusez-vous à le cuisiner, il est plus facile à exécuter qu'il en a l'air !

WOW !
Une maison de Noël en gâteau au chocolat !

PAR PORTION	
sans décoration	
Calories	865
Protéines	9 g
M.G.	47 g
Glucides	108 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	163 mg
Sodium	435 mg

Gâteau-maison au fudge

Préparation : 50 minutes • Cuisson : 1 heure 5 minutes • Réfrigération : 1 heure 30 minutes
Quantité : 12 portions

se congèle (sans la décoration)

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

125 ml (½ tasse) de cacao

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

2 œufs

250 ml (1 tasse) de crème sure 14 %

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

50 g (1 ¾ oz) de chocolat blanc coupé en morceaux

28 biscuits langues de chat

Pour le crémage :

1,5 litre (6 tasses) de sucre à glacer

430 ml (1 ¾ tasse) de beurre ramolli

180 ml (¾ de tasse) de cacao

60 ml (¼ de tasse) de lait 2 %

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour décorer :

Glaçage blanc en tube

1 bâton de cannelle

1 petit bonbon dur vert (de type Life Savers)

Mini-bonbons chocolatés rouges et verts (de type M&M's)

Mini-bonbons décoratifs rouges et jaunes

1 biscuit Thé social

30 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer le chocolat noir. Chauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3. Dans un deuxième bol, mélanger la farine avec le cacao, la poudre à pâte et le sel.

4. Dans un troisième bol, fouetter le sucre avec l'huile, les œufs, la crème sure, la vanille et le lait. Ajouter le chocolat noir fondu et remuer.

5. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

6. Vaporiser un moule à pain de 26 cm x 13 cm (environ 10 po x 5 po) d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 10 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille avant de démouler.

7. Dans un quatrième bol, fouetter les ingrédients du crémage à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.

8. Couper le dessus et les côtés du gâteau pour former un rectangle de 9 cm x 23 cm (3,5 po x 9 po). Déposer les retailles de gâteau dans un cinquième bol, puis ajouter 60 ml (¼ de tasse) de crémage. Remuer et réserver.

9. Afin de couper trois tranches droites, piquer des cure-dents sur les côtés du rectangle de gâteau. Couper le gâteau en trois tranches égales sur l'épaisseur en suivant les cure-dents.

10. Tartiner le tiers du crémage restant sur les tranches de gâteau, en les superposant au fur et à mesure dans une assiette de service. Réfrigérer 30 minutes.

11. À l'aide des retailles de gâteau mélangées au crémage, façonner un prisme triangulaire avec les mains directement sur le gâteau pour créer le toit de la maison. Réfrigérer de nouveau de 1 à 2 heures.

12. Couvrir le toit et les faces extérieures de la maison du reste du crémage.

13. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat blanc. Tremper la base des biscuits langues de chat dans le chocolat blanc, puis les déposer sur le toit de la maison en les faisant se chevaucher légèrement.

14. Décorer le gâteau-maison de glaçage blanc, du bâton de cannelle (pour la cheminée), du bonbon vert (pour la couronne) de mini-bonbons chocolatés et décoratifs ainsi que du biscuit (pour la porte). Saupoudrer le toit de sucre à glacer.

Délices sucrés
COMME À LA PÂTISSERIE !

Décidément, le caramel a le tour de satisfaire les plus gourmands. Essayez ces trois desserts décadents, vous serez conquis ! Psst ! Vous pouvez aussi les déguster directement à la nouvelle boutique-cadeaux de CARAMELS F.A.A., qui offre des produits de boulangerie et de pâtisserie, située en plein cœur de Québec !

21H ONZE

CARAMELS F.A.A.

FAITS AVEC AMOUR

Le véritable caramel du Québec!

BROWNIES CERISES ET EXPLOSION DE CARAMEL

Préparation : 25 minutes • Congélation : 2 heures • Cuisson : 40 minutes • Réfrigération : 1 heure
Quantité : 16 carrés

se congèle

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	321
Protéines	3 g
M.G.	16 g
Glucides	43 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	35 mg
Sodium	64 mg

1 pot de caramel cerises & chocolat noir CARAMELS F.A.A. de 315 g

375 ml (1 ½ tasse) de cerises dénoyautées surgelées, décongelées et coupées en deux

270 ml (4 c. à thé + 1 tasse) de sucre

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

125 ml (½ tasse) de beurre

2 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

160 ml (⅔ de tasse) de farine tout usage

160 ml (⅔ de tasse) de pépites de chocolat noir

1. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de pellicule plastique, puis la vaporiser d'enduit à cuisson. Verser le caramel dans le moule et égaliser la surface. Placer au congélateur de 2 à 3 heures, jusqu'à ce que le caramel ait complètement figé.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cerises, puis les saupoudrer de 20 ml (4 c. à thé) de sucre. Cuire au four 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

4. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F).

5. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat noir et le beurre. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

6. Dans un bol, fouetter les œufs avec la vanille et le reste du sucre.

7. Incorporer la préparation au chocolat fondu à la préparation aux œufs. Remuer. Ajouter graduellement la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Ajouter les trois quarts des cerises et la moitié des pépites de chocolat. Remuer.

8. Démouler le caramel congelé avec la pellicule plastique et le déposer dans une assiette. Réserver au congélateur. Vaporiser le même moule d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la moitié de la pâte dans le moule et égaliser la surface.

9. Retirer la pellicule plastique du caramel congelé et le déposer sur la pâte. Couvrir du reste de la pâte et égaliser la surface. Garnir du reste des cerises et des pépites de chocolat.

10. Cuire au four de 30 à 35 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille. Laisser reposer 1 heure au frais avant de couper en 16 carrés.

Tartinade céleste

Ah ! le doux et véritable caramel du Québec... Il nous charme par son onctuosité et nous accroche par la diversité de ses saveurs délicieusement recherchées. Impossible de se lasser de cette tartinade divine faite avec amour et passion ! Et maintenant que CARAMELS F.A.A. a pignon sur rue à Québec avec une boutique offrant une déclinaison du paradis (crèmerie, pâtisseries et café), le bonheur est à son comble !

Dans les IGA et Metro. caramelsfaa.com

PAR PORTION	
1 Turtle	
Calories	193
Protéines	3 g
M.G.	13 g
Glucides	17 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	34 mg
Sodium	338 mg

TURTLES AUX AMANDES ET CARAMEL FLEUR DE SEL

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 5 minutes • Réfrigération : 25 minutes • Quantité : 12 Turtles

sans gluten | se congèle

300 g (⅔ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

36 amandes entières avec la peau

80 ml (⅓ de tasse) de caramel fleur de sel CARAMELS F.A.A., froid

10 ml (2 c. à thé) de fleur de sel

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat.

2. Sur une plaque tapissée de papier parchemin, former douze petits cercles de chocolat fondu en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de chocolat pour chacun d'eux. Déposer aussitôt trois amandes sur chaque cercle de chocolat de façon à former les pattes des Turtles. Presser légèrement les amandes afin qu'elles adhèrent bien au chocolat. Réfrigérer 15 minutes.

3. Répartir le caramel sur les amandes. Réfrigérer de nouveau 10 minutes.

4. Au besoin, faire fondre de nouveau le reste du chocolat dans le bain-marie. Napper les Turtles du reste du chocolat fondu, puis parsemer de fleur de sel. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Voyez la capsule vidéo

CARRÉS-BISCUITS AUX BRISURES DE CHOCOLAT, CENTRE AU CARAMEL

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes • Temps de repos : 4 heures • Quantité : 16 carrés-biscuits

se congèle

PAR PORTION	
1 carré-biscuit	
Calories	360
Protéines	3 g
M.G.	16 g
Glucides	54 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	33 mg
Sodium	157 mg

560 ml (2 ¼ tasses) de farine tout usage

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

125 ml (½ tasse) de sucre

180 ml (¾ de tasse) de cassonade

2 œufs (1 entier + 1 jaune)

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

375 ml (1 ½ tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

1 ½ pot de caramel original CARAMELS F.A.A. de 315 g, froid

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la cassonade à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter l'œuf entier, le jaune d'œuf et la vanille. Fouetter de nouveau quelques secondes.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les pépites de chocolat et remuer.

5. Vaporiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la moitié de la pâte dans le moule et égaliser la surface. Remonter légèrement la pâte sur le pourtour du moule.

6. Verser le caramel sur la pâte et égaliser la surface. Couvrir délicatement du reste de la pâte et égaliser la surface.

7. Cuire au four de 35 à 40 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille de 4 à 6 heures avant de couper en 16 carrés.

Cadeaux caramélisés à souhait

Pour un temps des Fêtes des plus gourmands, donnez à vos proches une délicieuse dose d'amour avec les boîtes cadeaux de CARAMELS F.A.A. Elles sont offertes dans leur nouvelle boutique : profitez-en pour aller les visiter et, au passage, goûter à leurs délices caramélisés !

Pour tout savoir : caramelsfaa.com

BATCH DE bouffe

On se fait une batch de fondues parmesan

Journée popote en vue ? Profitez-en pour faire provision de ces délicieuses fondues parmesan maison ! La recette traditionnelle de ces petits carrés fromagés fondants se cuisine aussi à l'*air fryer* (sans friture, ou presque !).

PAR PORTION	
1 fondue	
Calories	180
Protéines	8 g
M.G.	10 g
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	144 mg
Sodium	398 mg

Fondues parmesan traditionnelles

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 3 minutes • Réfrigération : 3 heures • Congélation : 1 heure 15 minutes

Quantité : 32 fondues

végé | sans noix | se congèle

160 ml (⅔ de tasse) de beurre

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

750 ml (3 tasses) de lait 2 %

Sel et poivre au goût

750 ml (3 tasses) de parmesan râpé

2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)

Pour la panure :

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

10 œufs

750 ml (3 tasses) de chapelure assaisonnée à l'italienne

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire de 1 à 2 minutes, en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois.

2. Ajouter le lait, puis saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant. Ajouter le parmesan et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Retirer du feu.

3. Tapisser deux moules carrés de 20 cm (8 po) chacun de pellicule plastique, puis y répartir la préparation. Égaliser la surface. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

4. Couper la préparation dans chaque moule en 16 carrés. Déposer les carrés sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer la plaque au congélateur de 15 à 30 minutes, jusqu'à ce que les carrés soient légèrement durcis.

5. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, déposer la chapelure. Fariner les carrés, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure. Tremper de nouveau les carrés dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure.

6. Redéposer les fondues sur la plaque. Placer au congélateur au minimum 1 heure.

7. Déposer les fondues dans un ou plusieurs sacs de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.

8. Au moment du repas. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

9. Faire frire les fondues congelées de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter et déposer sur du papier absorbant.

Version à l'*air fryer*

Des fondues presque sans huile !

Préchauffer la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F). Vaporiser le panier de la friteuse à air chaud d'enduit à cuisson. Déposer six fondues congelées dans le panier, sans qu'elles se touchent. Vaporiser les fondues d'enduit à cuisson. Cuire de 5 à 8 minutes en retournant les fondues à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Bien vérifier la cuisson et retirer les fondues de la friteuse à air chaud avant que le fromage ne coule. Répéter avec le reste des fondues.

Pour obtenir un résultat optimal, privilégiez la cuisson à la friteuse.

Fondues parmesan aux trois fromages

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 4 minutes • Réfrigération : 3 heures • Congélation : 1 heure 15 minutes
Quantité : 32 fondues

végé | sans noix | se congèle

PAR PORTION	
1 fondue	
Calories	168
Protéines	7 g
M.G.	10 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	122 mg
Sodium	155 mg

160 ml (⅔ de tasse) de beurre

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage

750 ml (3 tasses) de lait 2 %

2,5 ml (½ c. à thé) de muscade

Sel et poivre au goût

250 ml (1 tasse) de parmesan râpé

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé

250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé

2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)

Pour la panure :

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

10 œufs

875 ml (3 ½ tasses) de chapelure panko

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché ou 5 ml (1 c. à thé) de thym séché

15 ml (1 c. à soupe) de piment d'Espelette

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes 1 minute. Verser le vin blanc et laisser réduire complètement.

2. Saupoudrer de farine et cuire de 1 à 2 minutes, en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois.

3. Ajouter le lait et la muscade, puis saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant. Ajouter les fromages et remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Retirer du feu.

4. Tapisser deux moules carrés de 20 cm (8 po) chacun de pellicule plastique, puis y répartir la préparation. Égaliser la surface. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

5. Couper la préparation dans chaque moule en 16 carrés. Déposer les carrés sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer la plaque au congélateur de 15 à 30 minutes, jusqu'à ce que les carrés soient légèrement durcis.

6. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec le thym et le piment d'Espelette. Fariner les carrés, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure. Tremper de nouveau les carrés dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure.

7. Redéposer les fondues sur la plaque. Placer au congélateur au minimum 1 heure.

8. Déposer les fondues dans un ou plusieurs sacs de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.

9. Au moment du repas. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

10. Faire frire les fondues congelées de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter et déposer sur du papier absorbant.

Cidre bon à croquer !

Sec, sans gluten et sans sulfite, le Skipper est un cidre sans alcool qui se présente comme une délicieuse solution de remplacement à la bière et aux autres boissons pétillantes alcoolisées. En bouche, il offre un goût riche et des bulles gourmandes qui donnent presque l'impression de mordre à pleines dents dans une pomme fraîchement cueillie. En plus, son faible taux de sucre le rend faible en calories ! Ça donne envie de festoyer, sans culpabiliser !

Pour tout savoir : cidrejolirouge.com

Skipper

PAR PORTION	
1 mini-fondue	
Calories	76
Protéines	2 g
M.G.	4 g
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	35 mg
Sodium	110 mg

Petites bouchées de fondue parmesan au Boursin

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 3 minutes • Réfrigération : 3 heures • Congélation : 1 heure 15 minutes

Quantité : 64 mini-fondues

végé | sans noix | se congèle

80 ml (⅓ de tasse) de beurre

160 ml (⅔ de tasse) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

½ paquet de fromage ail et fines herbes (de type Boursin) de 150 g

Sel et poivre au goût

375 ml (1 ½ tasse) de parmesan râpé

2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)

Pour la panure :

60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage

5 œufs

500 ml (2 tasses) de chapelure nature

500 ml (2 tasses) de céréales de flocons de maïs grillés (de type Corn Flakes) réduites en chapelure

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire de 1 à 2 minutes, en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois.

2. Ajouter le lait et le fromage ail et fines herbes, puis saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant. Ajouter le parmesan et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de pellicule plastique, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

4. Couper la préparation en 64 carrés. Déposer les carrés sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer la plaque au congélateur de 15 à 30 minutes, jusqu'à ce que les carrés soient légèrement durcis.

5. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger les chapelures avec les assaisonnements pour salade. Fariner les carrés, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure. Tremper de nouveau les carrés dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure.

6. Redéposer les fondues sur la plaque. Placer au congélateur au minimum 1 heure.

7. Déposer les fondues dans un sac de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.

8. Au moment du repas. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

9. Faire frire les fondues congelées de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter et déposer sur du papier absorbant.

Secret de chef

Pour de parfaites fondues parmesan

Il est très important de faire une double panure comme il est indiqué dans les recettes pour éviter que le fromage ne coule durant la cuisson. De plus, veillez à ce que les fondues soient bien congelées avant de les immerger dans l'huile : vous vous assurerez d'obtenir des fondues parmesan parfaites !

PAR PORTION	
1 fondue	
Calories	223
Protéines	9 g
M.G.	15 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	124 mg
Sodium	373 mg

Fondues parmesan en croûte de noix et bacon

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 3 minutes • Réfrigération : 3 heures • Congélation : 1 heure 15 minutes
Quantité : 32 fondues

se congèle

160 ml (⅔ de tasse) de beurre

310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage

500 ml (2 tasses) de lait 2 %

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, coupé en cubes

Sel et poivre au goût

750 ml (3 tasses) de parmesan râpé

375 ml (1 ½ tasse) de bacon précuit haché finement

2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)

Pour la panure :

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

10 œufs

875 ml (3 ½ tasses) de chapelure panko

180 ml (¾ de tasse) de noix de Grenoble hachées finement

10 ml (2 c. à thé) de romarin frais haché ou 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin séché

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire de 1 à 2 minutes, en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois.

2. Ajouter le lait et le fromage à la crème, puis saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant, jusqu'à ce que le fromage à la crème soit fondu. Ajouter le parmesan et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter la moitié du bacon et remuer de nouveau.

3. Tapisser deux moules carrés de 20 cm (8 po) chacun de pellicule plastique, puis y répartir la préparation. Égaliser la surface. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

4. Couper la préparation dans chaque moule en 16 carrés. Déposer les carrés sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer la plaque au congélateur de 15 à 30 minutes, jusqu'à ce que les carrés soient légèrement durcis.

5. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec les noix de Grenoble, le reste du bacon et le romarin. Fariner les carrés, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure. Tremper de nouveau les carrés dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure.

6. Redéposer les fondues sur la plaque. Placer au congélateur au minimum 1 heure.

7. Déposer les fondues dans un ou plusieurs sacs de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.

8. Au moment du repas. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

9. Faire frire les fondues congelées de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter et déposer sur du papier absorbant.

4_93722684
4_93722684

100 % foodie

Que vous soyez un *foodie* averti ou en quête d'explorations culinaires absolument décadentes, les recettes qui sont présentées ici sauront satisfaire tous les gourmands dans l'âme en cette période festive !

Roulé de patates à la fondue chinoise

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 47 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	703
Protéines	37 g
M.G.	43 g
Glucides	40 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	675 mg
Sodium	989 mg

4 ou 5 pommes de terre à chair blanche Patates Dolbec pelées

500 ml (2 tasses) de parmesan râpé

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

300 g (⅔ de lb) de tranches de bœuf à fondue

1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

1 oignon émincé

160 ml (⅔ de tasse) de bouillon à fondue au choix

375 ml (1 ½ tasse) de brocoli haché grossièrement

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) de ketchup

7,5 ml (½ c. à soupe) de sauce Worcestershire

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. À l'aide d'une mandoline, couper les pommes de terre en fines tranches de 2 mm d'épaisseur chacune.

3. Sur une plaque de cuisson de 38 cm x 30 cm (15 po x 12 po) tapissée de papier parchemin, parsemer la moitié du parmesan. Déposer les tranches de pommes de terre sur la plaque en les superposant légèrement, de manière à la couvrir complètement. Parsemer les pommes de terre du reste du parmesan. Saler et poivrer.

4. Cuire au four 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et légèrement dorées.

5. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Cuire quelques tranches de bœuf à la fois de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.

6. Dans la même poêle, cuire les champignons de 4 à 5 minutes.

7. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

8. Remettre les tranches de bœuf dans la poêle, puis ajouter le bouillon à fondue. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajouter le brocoli et remuer. Retirer du feu.

9. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

10. Badigeonner les pommes de terre de sauce. Répartir la préparation au bœuf à fondue sur les pommes de terre. Égaliser la surface et presser légèrement. Couvrir de fromage suisse.

11. Rouler délicatement le rectangle sur la largeur en retirant graduellement le papier parchemin et en exerçant un peu de pression au fur et à mesure afin de former un cylindre uniforme.

12. Remettre le papier parchemin sur la plaque, puis y déposer le roulé, joint dessous. Cuire au four 15 minutes.

13. Si désiré, régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le roulé soit doré. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

Présenté par Dolbec

Voyez la capsule vidéo

Roulés de saumon fumé au couscous au citron

Préparation : 25 minutes • Temps de repos : 5 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 8 portions (entrée)

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	230
Protéines	17 g
M.G.	13 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	37 mg
Sodium	1 073 mg

1 sachet de Couscous Menthe et Citron Tipiak de 125 g

½ petit oignon rouge haché

50 g (1 ¾ oz) de fromage de chèvre émietté

½ poivron rouge coupé en dés

½ paquet de fromage à la crème de 250 g, coupé en dés

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

Sel et poivre au goût

450 g (1 lb) de tranches de saumon fumé

1. Dans une casserole, porter 150 ml (125 ml + 5 c. à thé) d'eau à ébullition. Déposer le couscous dans un grand bol, puis verser l'eau bouillante sur le couscous. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de remuer délicatement à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir.

2. Ajouter l'oignon rouge, le fromage de chèvre, le poivron, le fromage à la crème et le persil dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

3. Sur le plan de travail, déposer une feuille de pellicule plastique. Disposer le quart des tranches de saumon fumé sur la pellicule plastique en les superposant légèrement afin de former un rectangle. Déposer le quart de la préparation au couscous dans le bas et sur toute la longueur du rectangle de saumon fumé.

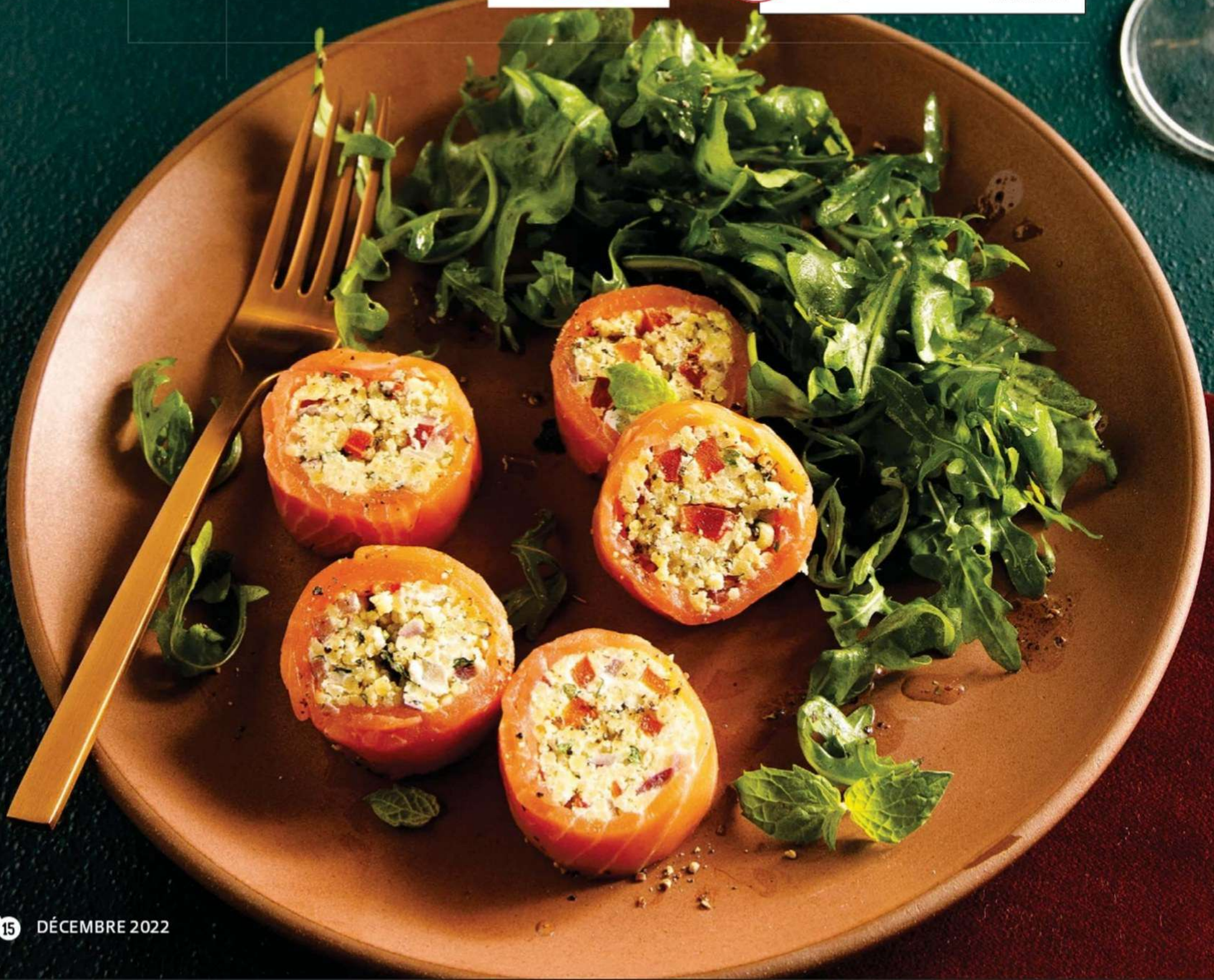
4. Rouler les tranches de saumon fumé en serrant au fur et à mesure à l'aide de la pellicule plastique. Répéter avec le reste des tranches de saumon fumé et de la préparation au couscous afin de former quatre rouleaux.

5. Réfrigérer au moins 1 heure avant de trancher les rouleaux en rondelles.

Présenté par

Tipiak

Voyez la capsule vidéo



Poulet farci au salametti, champignons et asperges

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 26 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	385
Protéines	45 g
M.G.	15 g
Glucides	13 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	50 mg
Sodium	608 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

4 petites poitrines de poulet désossées sans peau

12 petites asperges

12 tranches de salametti au vin rouge tranché mince Fantino & Mondello

Sel et poivre au goût

125 ml (½ tasse) de vin rouge

1 contenant de sauce demi-glace de 300 ml

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une grande poêle allant au four, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Réserver dans un bol.

3. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Garnir chaque poitrine d'asperges, de champignons et de trois tranches de salametti. Ficeler les poitrines ou les fixer à l'aide de cure-dents. Saler et poivrer.

4. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajouter le vin rouge et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié.

5. Ajouter la sauce demi-glace et 60 ml (¼ de tasse) d'eau. Porter à ébullition.

6. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Salametti chéri !

Fait avec du porc séché et aromatisé au vin, le salametti au vin rouge tranché mince de Fantino & Mondello offre un petit goût de l'Italie à chaque bouchée ! Grâce à sa coupe mince, on peut facilement l'utiliser dans nos recettes de sous-marins, de pizzas et de brochettes gourmandes ou sur nos plateaux de charcuteries. Faible en calories, il est toutefois riche en saveurs, nous donnant envie de le déguster à toute heure !

Pour tout savoir : fantinomondello.ca

Bûche au chocolat chaud

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 13 minutes • Réfrigération : 1 heure 30 minutes • Quantité : 12 portions

se congèle

PAR PORTION	
Calories	706
Protéines	6 g
M.G.	34 g
Glucides	99 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	72 mg
Sodium	382 mg

4 grosses guimauves

10 à 12 mini-guimauves

2 gaufrettes roulées à la crème de chocolat et noisettes (de type Pirouline) cassées en morceaux

125 ml (½ tasse) de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip), décongelée

Quelques morceaux de chocolat au choix

Pour le gâteau :

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

125 ml (½ tasse) de mélange à chocolat chaud

30 ml (2 c. à soupe) de cacao

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

4 œufs

180 ml (¾ de tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

Pour le crémage :

1 litre (4 tasses) de guimauves

250 ml (1 tasse) de beurre ramolli

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

Pour le coulis de chocolat :

60 ml (¼ de tasse) de beurre non salé

60 ml (¼ de tasse) de crème à cuisson 35 %

100 g (3 ½ oz) de chocolat mi-sucré coupé en morceaux

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre du four.

2. Pour le gâteau. Dans un bol, mélanger la farine avec le mélange à chocolat chaud, le cacao, le sel et la poudre à pâte.

3. À l'aide du batteur électrique, fouetter les œufs dans un autre bol. Incorporer graduellement le sucre, puis ajouter la vanille et fouetter de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la préparation pâlisse, ait épaissi et ait doublé de volume.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter graduellement le beurre fondu et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

5. Vaporiser une plaque de cuisson de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po) d'enduit à cuisson, puis la tapisser de papier parchemin. Transvider la pâte sur la plaque et égaliser la surface.

6. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et retourner le gâteau sur un linge propre en laissant le papier parchemin utilisé pour la cuisson sur le gâteau. Laisser tiédir. Rouler délicatement le gâteau sur la largeur en conservant le papier parchemin et le linge sur le gâteau, puis laisser refroidir.

7. Pour le crémage. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer les guimauves, le beurre et la vanille. Chauffer au micro-ondes de 45 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que les guimauves soient fondues.

8. Incorporer le sucre à glacer à l'aide d'un fouet et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Réfrigérer de 30 à 45 minutes.

9. Dérouler le gâteau et retirer délicatement le papier parchemin et le linge.

10. Étaler le crémage sur le gâteau. Rouler le gâteau sur la largeur en serrant. Déposer la bûche dans un plat de service, joint dessous. Réfrigérer 1 heure.

11. Pour le coulis de chocolat. Dans une petite casserole, chauffer le beurre avec la crème jusqu'aux premiers frémissements.

12. Déposer le chocolat dans un bol, puis y verser la préparation à la crème. Laisser fondre 2 minutes, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

13. Verser le coulis sur la bûche en plusieurs couches, puis laisser reposer quelques minutes, jusqu'à ce que le coulis ait durci.

14. Au moment de servir, décorer de guimauves, de gaufrettes roulées, de rosaces de garniture fouettée et de morceaux de chocolat.

Bûche croquante choco-érable

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 35 minutes • Temps de repos : 10 minutes • Réfrigération : 1 heure 30 minutes
Quantité : 12 portions

se congèle

PAR PORTION	
Calories	639
Protéines	6 g
M.G.	41 g
Glucides	67 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	174 mg
Sodium	324 mg

60 ml (¼ de tasse) de flocons d'érable

60 ml (¼ de tasse) de noix de Grenoble hachées

60 ml (¼ de tasse) de pacanes hachées

10 friandises chocolatées au malt (de type Maltesers)

125 ml (½ tasse) de caramel à l'érable

Pour le gâteau :

8 œufs (blancs et jaunes séparés)

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de café espresso refroidi

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de cacao

Pour le crémage :

500 ml (2 tasses) de sirop d'érable

45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable

160 ml (⅔ de tasse) de crème à cuisson 35 %

4 jaunes d'œufs

410 ml (1 ⅔ tasse) de beurre ramolli coupé en cubes

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. **Pour le gâteau.** À l'aide du batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs dans un bol jusqu'à l'obtention de pics fermes.

3. Dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sirop d'érable, le café et le sel de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la préparation pâlisse, ait épaissi et ait doublé de volume. Ajouter la farine et le cacao. Remuer.

4. Incorporer graduellement les blancs d'œufs à la préparation aux jaunes d'œufs en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

5. Vaporiser une plaque de cuisson de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po) d'enduit à cuisson, puis la tapisser de papier parchemin. Transvider la pâte sur la plaque et égaliser la surface.

6. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille de 10 à 15 minutes.

7. Retourner le gâteau sur un linge propre, puis retirer le papier parchemin. Rouler délicatement le gâteau sur la largeur en conservant le linge sur le gâteau et laisser refroidir.

8. **Pour le crémage.** Dans une casserole, mélanger le sirop d'érable avec le sucre d'érable et la crème. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 17 à 20 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la température atteigne 117 °C (242 °F) sur un thermomètre à bonbons.

9. Dans le contenant du robot culinaire, déposer les jaunes d'œufs. Mélanger en ajoutant graduellement la préparation au sirop d'érable, jusqu'à ce que la préparation soit presque complètement refroidie. Ajouter les cubes de beurre et mélanger de nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Réfrigérer de 30 à 45 minutes.

10. Dérouler le gâteau et retirer le linge. Étaler les deux tiers du crémage sur le gâteau. Rouler le gâteau sur la largeur en serrant. Déposer la bûche dans un plat de service, joint dessous. Couvrir la bûche du reste du crémage. Parsemer de flocons d'érable, de noix de Grenoble et de pacanes. Réfrigérer 1 heure.

11. Au moment de servir, décorer la bûche de friandises chocolatées, puis arroser de caramel à l'érable.

100 % foodie

Dôme à la mousse au chocolat

Préparation : 45 minutes • Temps de repos : 15 minutes • Cuisson : 7 minutes • Réfrigération : 3 heures
Quantité : 16 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	687
Protéines	5 g
M.G.	52 g
Glucides	53 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	134 mg
Sodium	182 mg

170 g (environ ⅓ de lb) de pastilles de chocolat noir

220 ml (⅔ de tasse + ¼ de tasse) de crème à cuisson 35 %

125 g (environ ¼ de lb) de chocolat blanc coupé en morceaux

Copeaux de chocolat au choix et au goût

Mini-bonbons décoratifs au goût

Pour la mousse au chocolat au lait :

1 sachet de gélatine sans saveur de 7 g

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

60 ml (¼ de tasse) de sucre

250 g (environ ½ lb) de pastilles de chocolat au lait Freddo

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35 %

Pour la mousse au chocolat blanc :

1 sachet de gélatine sans saveur de 7 g

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

250 g (environ ½ lb) de pastilles de chocolat blanc Freddo

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35 %

Pour la croûte :

500 ml (2 tasses) de chapelure de biscuits au chocolat (de type Oreo)

160 ml (⅔ de tasse) de beurre fondu

45 ml (3 c. à soupe) de sucre

25 g (¾ d'oz) de pastilles de chocolat noir fondues

1. Pour la mousse au chocolat au lait. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger la gélatine avec 45 ml (3 c. à soupe) d'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

2. Dans une casserole, mélanger la crème à cuisson avec le sucre. Porter à ébullition à feu moyen. Retirer du feu.

3. Ajouter le chocolat dans la casserole et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

4. Chauffer la gélatine au micro-ondes 30 secondes. Ajouter la gélatine dans la casserole et remuer. Laisser tiédir.

5. À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème à fouetter à vitesse élevée dans un deuxième bol jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer la crème fouettée à la préparation au chocolat en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

6. Tapisser le fond et les parois d'un grand bol d'une capacité de 1,75 litre (7 tasses) de pellicule plastique, puis y transvider la mousse. Égaliser la surface. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

7. Pour la mousse au chocolat blanc. Répéter les étapes 1 à 5.

8. Verser la mousse au chocolat blanc sur la mousse au chocolat au lait et égaliser la surface. Réfrigérer de nouveau de 1 à 2 heures.

9. Dans un troisième bol, mélanger les ingrédients de la croûte. Répartir sur la mousse au chocolat blanc, puis presser délicatement. Réfrigérer 30 minutes.

10. Dans un quatrième bol, déposer les pastilles de chocolat noir. Dans une petite casserole, porter la crème à ébullition, puis la verser sur le chocolat. Laisser reposer 5 minutes. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

11. Démouler le dôme dans un plat de service et retirer la pellicule plastique. Verser la ganache uniformément sur le dôme. Réfrigérer 30 minutes.

12. Une fois le dôme refroidi, faire fondre le chocolat blanc dans un bain-marie.

13. Verser le chocolat blanc fondu sur le dôme de manière à former des coulisses. Décorer de copeaux de chocolat et de mini-bonbons. Laisser figer.

Incontournables pastilles chocolatées

Toujours prêtes à satisfaire votre dent sucrée, les pastilles de chocolat Freddo sont un incontournable à avoir sous la main. Elles sont effectivement parfaites pour toutes les occasions, que ce soit pour concocter votre dessert préféré, préparer un chocolat chaud gourmand ou réaliser une fondue au chocolat en moins de deux. Offertes en trois versions (chocolat au lait, blanc et noir), elles sont fièrement fabriquées par une entreprise familiale d'ici dans des installations certifiées sans noix ni arachides. Faites-en un incontournable de votre garde-manger !

Pour tout savoir : freddocanada.com

100 % foodie

Bûche tiramisu

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 12 minutes • Réfrigération : 1 heure 15 minutes
Quantité : 10 portions

se congèle

PAR PORTION	
Calories	596
Protéines	12 g
M.G.	35 g
Glucides	57 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	174 mg
Sodium	324 mg

60 ml (¼ de tasse) de café moulu 7e ciel Brûlerie des Cantons

30 ml (2 c. à soupe) de liqueur des Cantons ou de liqueur de café (de type Tia Maria) (facultatif)

4 biscuits doigts de dame cassés en morceaux

Quelques copeaux de chocolat au choix

12 grains de café

15 ml (1 c. à soupe) de cacao

Pour le gâteau :

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

4 œufs

250 ml (1 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

Pour le crémage :

1 contenant de mascarpone de 475 g, à température ambiante

1 ½ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

375 ml (1 ½ tasse) de sucre à glacer

1. Dans un bol, mélanger le café moulu avec 180 ml (¾ de tasse) d'eau chaude. Laisser infuser quelques minutes, puis laisser tiédir. Si désiré, ajouter la liqueur et remuer. Réfrigérer 15 minutes.

2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre du four.

3. Pour le gâteau. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

4. À l'aide du batteur électrique, fouetter les œufs dans un autre bol. Incorporer graduellement le sucre, puis ajouter la vanille et fouetter de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la préparation pâlisse et ait doublé de volume.

5. À l'aide d'un tamis, filtrer les ingrédients secs au-dessus du bol des ingrédients humides et plier délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Incorporer graduellement le beurre fondu et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

6. Vaporiser une plaque de cuisson de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po) d'enduit à cuisson, puis la tapisser de papier parchemin. Transvider la pâte sur la plaque et égaliser la surface. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et retourner le gâteau sur un linge propre. Laisser tiédir, puis retirer délicatement le papier parchemin du gâteau.

7. Pour le crémage. Dans un bol, mélanger le mascarpone avec le fromage à la crème, le sucre à glacer et 60 ml (¼ de tasse) de la préparation au café réservée.

8. Badigeonner délicatement le gâteau du reste de la préparation au café, puis étaler la moitié du crémage sur le gâteau. Rouler le gâteau sur la largeur en serrant. Déposer la bûche dans un plat de service, joint dessous. Couvrir la bûche du reste du crémage. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

9. Au moment de servir, décorer la bûche de biscuits doigts de dame, de copeaux de chocolat et de grains de café, puis saupoudrer de cacao.

Café qui goûte le ciel

Issu d'un mélange de sept grains cuits séparément provenant de tous les continents, le mélange 7e ciel de la Brûlerie des Cantons dévoile une trame fruitée et aromatique portée par de subtiles notes de cacao qui plairont sans exception à tous les amateurs de café. Il convient à tous les types de cafetières et sa polyvalence en fait l'invité idéal pour les cafés du temps des Fêtes comme pour la confection de savoureux desserts telle cette sublime bûche !

Pour tout savoir : bruleriedescantons.com

4_9377226_4

Publireportage

Wolfberger crémant d'Alsace

La crème des crémants

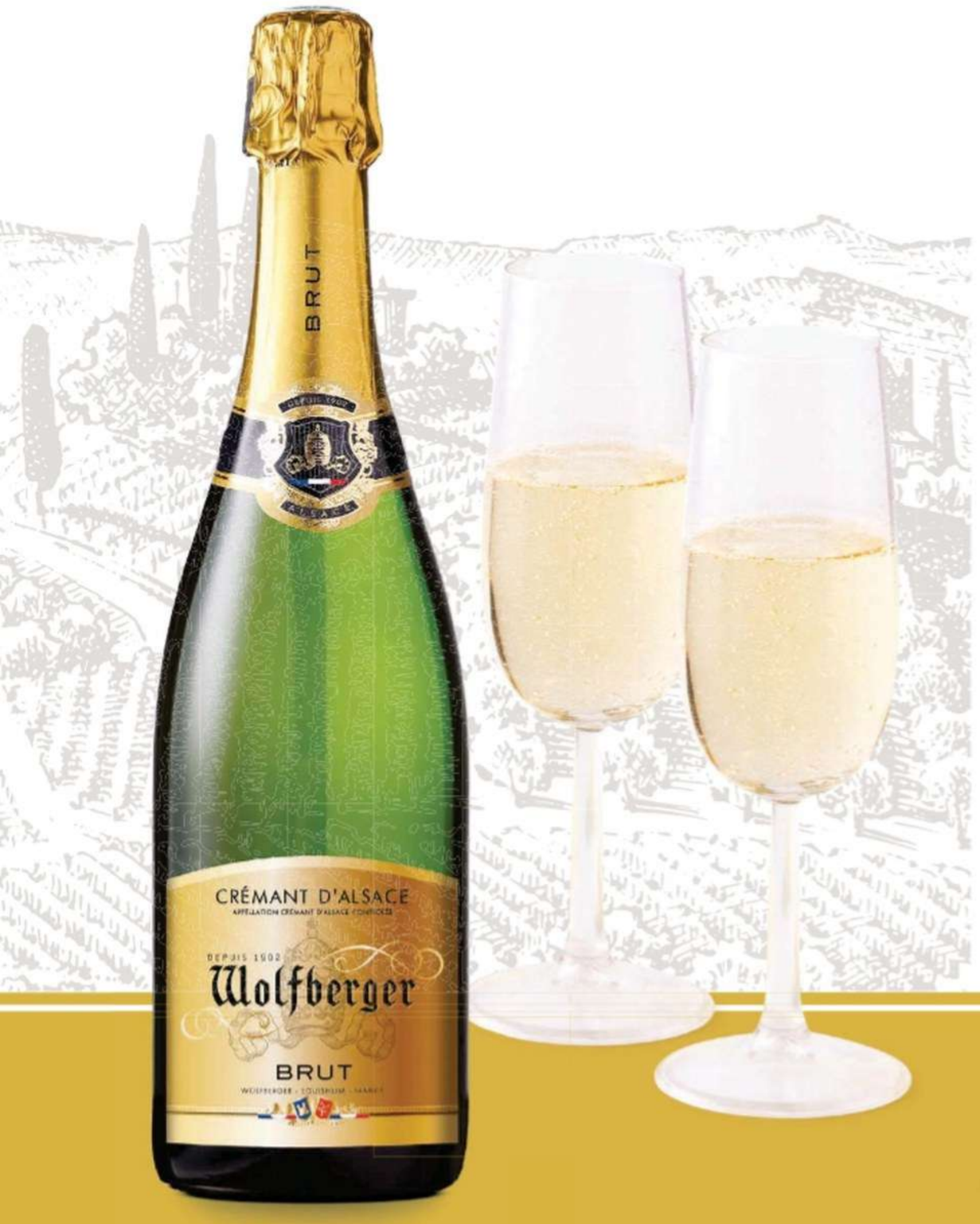
Nul besoin de se tourner vers le champagne quand on souhaite se faire plaisir en débouchant une bonne bouteille de bulles : le crémant d'Alsace est un succès garanti lors d'un apéro en bonne compagnie. Ses bulles fines caressent le palais alors qu'il présente une agréable rondeur en bouche malgré son faible taux de sucre.

Avec ses arômes de pommes vertes, de pêches à la crème et de pâtisseries citronnées, le crémant d'Alsace brut Wolfberger est le vin idéal, de l'apéro au dessert. Il accompagnera à merveille les aliments fins comme les huîtres, les crustacés et les poissons, mais aussi les plats sucrés comme le gâteau au fromage et la tarte aux fruits.

Élaboré à partir de pinot blanc, de pinot gris et de riesling, trois cépages typiques du terroir alsacien, ce crémant brut est produit selon la méthode traditionnelle et est vieilli sur lattes pour une période minimale de douze mois. Il en résulte ainsi un vin mousseux à la texture exceptionnelle, à la fois fine et crémeuse, et aux arômes riches et raffinés.

Pour des moments festifs réussis en famille ou entre amis, le crémant d'Alsace brut Wolfberger est un succès garanti !

Code SAQ : 732099



Servez le crémant d'Alsace brut Wolfberger avec les petites bouchées de fondue parmesan au Boursin de la page 108 : vos invités seront épatés !

4_9377226_4

Crémant d'Alsace

DEPUIS 1902
Wolfberger
www.wolfberger.com

La modération a bien meilleur goût.
Éduc Valcool

SOS SOUPERS

Simplissimes côtelettes de porc !

Vous n'êtes pas inspiré pour le souper ? Pigez dans ces délicieuses recettes pas compliquées qui mettent en vedette une découpe polyvalente : les côtelettes de porc ! Avec le prix du panier d'épicerie qui grimpe en flèche, profitez des rabais pour en faire provision !

Côtelettes de porc en croûte, salade de tomates et feta

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle (sans la salade)

PAR PORTION	
Calories	523
Protéines	36 g
M.G.	29 g
Glucides	30 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	227 mg
Sodium	467 mg

80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage

2 œufs

310 ml (1 ¼ tasse) de chapelure panko

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

Sel et poivre au goût

4 côtelettes de porc désossées

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour la salade de tomates et feta :

25 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

2 oignons verts émincés

1 contenant de feta émiettée de 150 g

Sel et poivre au goût

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les zestes de citron et les herbes italiennes. Saler et poivrer.

3. Fariner les côtelettes de porc et secouer pour retirer l'excédent. Tremper les côtelettes dans les œufs battus, puis les enrober de préparation à la chapelure.

4. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les côtelettes 1 minute de chaque côté.

5. Déposer les côtelettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes.

6. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la salade dans un bol. Servir les côtelettes avec la salade.

SOS SOUPERS

Côtelettes de porc champignons et poireau à la mijoteuse

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 5 heures • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	470
Protéines	49 g
M.G.	20 g
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	93 mg
Sodium	543 mg

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

250 ml (1 tasse) de poireau coupé en dés

1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

1 contenant de sauce demi-glace de 300 ml

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

Sel et poivre au goût

4 côtelettes de porc avec os (coupe du centre)

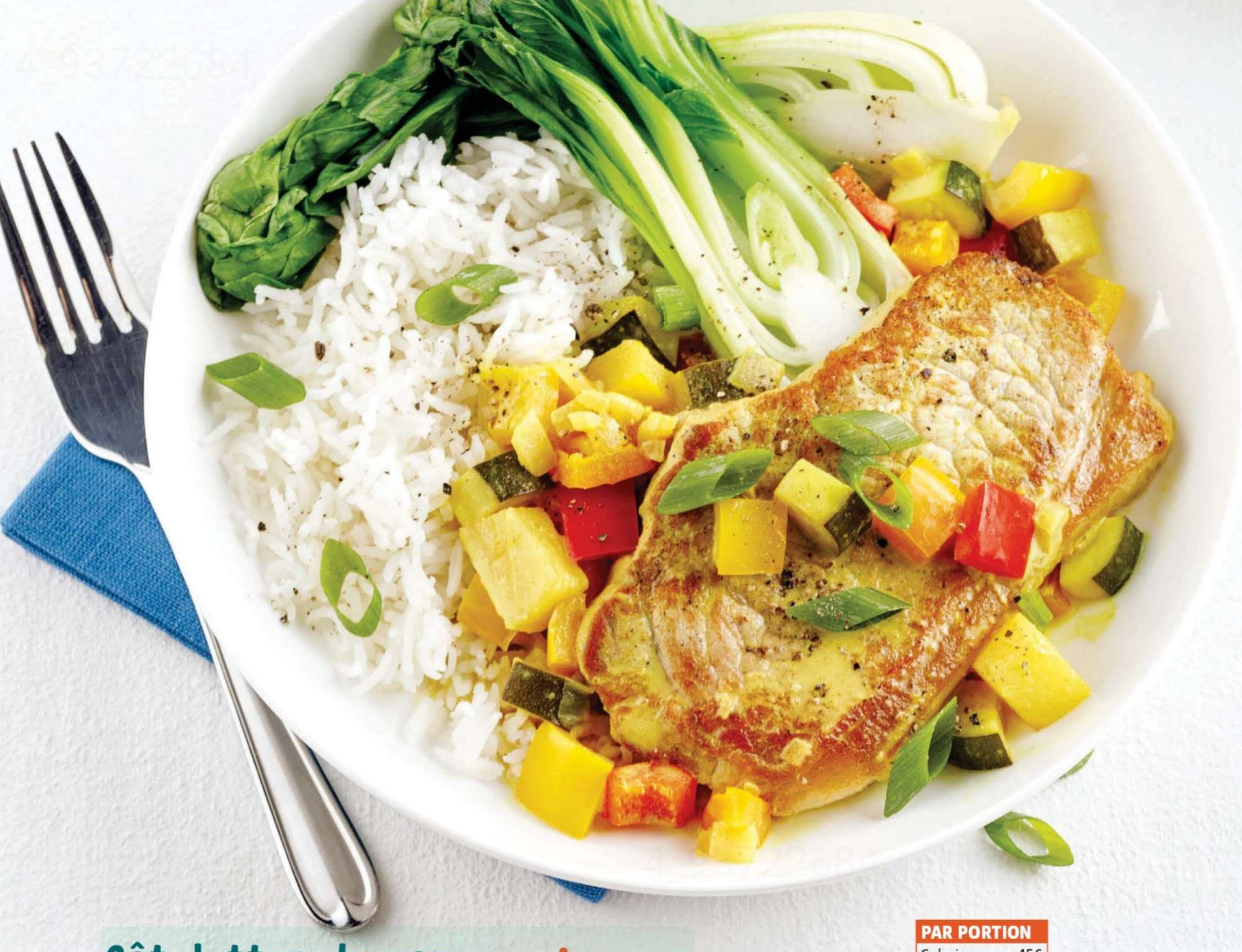
30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché (facultatif)

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger les échalotes avec l'ail, le poireau, les champignons, le vin blanc, la sauce demi-glace, le bouillon, le vinaigre de vin et la fécule de maïs. Saler, poivrer et remuer.

2. Déposer les côtelettes dans la mijoteuse et les retourner plusieurs fois afin de bien les enrober de sauce.

3. Couvrir et cuire de 5 à 6 heures à faible intensité.

4. Si désiré, parsemer de persil au moment de servir.



Côtelettes de porc cari-coco

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 14 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | sans gluten | se congèle

PAR PORTION	
Calories	456
Protéines	27 g
M.G.	29 g
Glucides	24 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	59 mg
Sodium	90 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

4 côtelettes de porc désossées

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés

250 ml (1 tasse) de dés d'ananas (frais ou en conserve)

1 boîte de lait de coco de 398 ml

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

1 petite courgette coupée en dés

2 oignons verts émincés (facultatif)

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les côtelettes de porc de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.

2. Dans la même poêle, cuire l'oignon, l'ail, le gingembre, les poivrons et l'ananas de 4 à 5 minutes.

3. Ajouter le lait de coco, le jus de lime, la poudre de cari et la cassonade dans la poêle, puis remuer. Porter à ébullition.

4. Remettre les côtelettes de porc dans la poêle et ajouter la courgette. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

5. Si désiré, parsemer d'oignons verts au moment de servir.

Avec ou sans os ? Telle est la question !

Vous hésitez entre des côtelettes désossées ou encore celles avec os ? Sachez que ces dernières sont généralement plus tendres et plus goûteuses. En effet, la présence de l'os empêche la viande de se dessécher. D'un point de vue économique, elles sont également souvent un peu moins chères que les côtelettes désossées. Toutefois, vous pouvez opter pour celles que vous préférez ou profiter des rabais en épicerie. Pour une tendreté inégalée, choisissez des côtelettes d'au moins 2 cm (¾ de po) d'épaisseur.

Côtelettes de porc express à la cassonade

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	350
Protéines	25 g
M.G.	14 g
Glucides	30 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	42 mg
Sodium	372 mg

80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage

4 côtelettes de porc désossées

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

125 ml (½ tasse) de cassonade

2 gousses d'ail hachées

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

Sel et poivre au goût

1. Fariner les côtelettes de porc et secouer pour retirer l'excédent.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les côtelettes 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la cassonade, l'ail, le bouillon, la fécule délayée et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer.

4. Porter à ébullition. Remettre les côtelettes dans la poêle, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

Plaque de côtelettes de porc et légumes assaisonnés

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	657
Protéines	47 g
M.G.	38 g
Glucides	22 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	90 mg
Sodium	1782 mg

- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement pour porc El-Ma-Mia
- 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive
- 80 ml (⅓ de tasse) de sauce soya 43 % de sel en moins
- 60 ml (¼ de tasse) de moutarde à l'ancienne
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence
- Poivre au goût
- 4 côtelettes de porc avec os (coupe du centre)
- 2 petites patates douces pelées et coupées en rondelles
- 2 courgettes coupées en rondelles
- 1 oignon coupé en quartiers

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger l'assaisonnement pour porc avec l'huile, la sauce soya, la moutarde, l'ail et les herbes. Poivrer.

3. Transvider la moitié de la sauce dans un autre bol. Ajouter les côtelettes de porc dans le premier bol. Ajouter les patates douces, les courgettes et l'oignon dans le second bol. Remuer afin de bien enrober les aliments de sauce.

4. Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, étaler la préparation aux légumes.

5. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

6. Ajouter les côtelettes de porc et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes, en retournant les côtelettes à mi-cuisson.

Du goût à tout coup

Si la phrase « Ça manque de goût ! » revient souvent dans votre cuisine, l'assaisonnement pour porc El-Ma-Mia est certainement la solution. Il est savamment concocté pour donner de la saveur à toutes vos pièces de viande. Boulettes, côtelettes ou cubes seront rehaussés avec ce petit mélange presque magique. Ajoutez un peu d'huile d'olive et de moutarde de Dijon, et vous voilà parti pour la gloire !

Pour tout savoir : elmamia.com

Trop bonnes, nos saucisses cocktail à la mijoteuse !

Sur la table des Fêtes, les saucisses cocktail figurent parmi vos plats préférés ? Nous aussi ! Pour satisfaire vos envies et celles de vos invités, découvrez trois recettes festives qui mitonneront doucement dans une sauce extra-goûteuse. Saveurs et réconfort sont à l'honneur !

SANS NOIX | SANS ŒUF | SE CONGÈLE

Saucisses cocktail au bacon, sauce barbecue à l'érable et ananas

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 3 heures • Quantité : 12 portions

PAR PORTION	
Calories	331
Protéines	12 g
M.G.	21 g
Glucides	24 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	65 mg
Sodium	1 292 mg

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

125 ml (½ tasse) de sauce soya

125 ml (½ tasse) de sauce barbecue

1 boîte d'ananas broyés de 398 ml

10 ml (2 c. à thé) de sriracha

24 tranches de bacon fumé à l'érable

2 paquets de saucisses cocktail de 225 g chacun

15 ml (1 c. à soupe) de sucre d'érable (facultatif)

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger le sirop d'érable avec la sauce soya, la sauce barbecue, les ananas broyés et la sriracha.

2. Couper les tranches de bacon en deux sur la largeur. Enrouler une demi-tranche de bacon autour de chaque saucisse. Fixer à l'aide de cure-dents.

3. Ajouter les saucisses enrobées dans la mijoteuse et remuer afin de bien les enrober de sauce.

4. Couvrir et cuire de 3 heures à 3 heures 30 minutes à faible intensité.

5. Retirer les saucisses de la mijoteuse et les déposer dans une assiette de service. Si désiré, parsemer de sucre d'érable.

6. Transvider la sauce contenue dans la mijoteuse dans une casserole. Porter à ébullition.

7. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Verser la fécule délayée dans la casserole et remuer. Chauffer jusqu'à épaississement.

8. Servir les saucisses avec la sauce.

PAR PORTION	
Calories	230
Protéines	6 g
M.G.	8 g
Glucides	35 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	64 mg
Sodium	671 mg

SANS NOIX | SANS ŒUF | SE CONGÈLE

Saucisses cocktail miel et ail

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 2 heures 30 minutes • Quantité : 12 portions

80 ml (⅓ de tasse) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

125 ml (½ tasse) de ketchup

1 pot de sauce miel et ail (de type VH) de 341 ml

20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs

2 paquets de saucisses cocktail de 225 g chacun

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

2 oignons verts émincés

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger le miel avec l'ail, le ketchup, la sauce miel et ail ainsi que la fécule de maïs.

2. Ajouter les saucisses dans la mijoteuse et remuer afin de bien les enrober de sauce.

3. Couvrir et cuire de 2 heures 30 minutes à 3 heures à faible intensité.

4. Retirer les saucisses de la mijoteuse et les déposer dans une assiette de service. Parsemer de graines de sésame et d'oignons verts.

SANS NOIX | SANS ŒUF | SE CONGÈLE

Saucisses cocktail à la gelée de pomme

Préparation : 10 minutes • Cuisson à faible intensité : 2 heures 30 minutes • Quantité : de 10 à 12 portions

PAR PORTION	
Calories	246
Protéines	6 g
M.G.	9 g
Glucides	39 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	38 mg
Sodium	658 mg

2 pots de gelée de pomme de 250 ml chacun

125 ml (½ tasse) de moutarde de Dijon

20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs

Sel et poivre au goût

2 paquets de saucisses cocktail de 225 g chacun

1. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer la gelée de pomme. Faire fondre au micro-ondes de 30 à 45 secondes.

2. Dans une grande mijoteuse, mélanger la gelée de pomme fondue avec la moutarde et la fécule de maïs. Saler et poivrer.

3. Ajouter les saucisses dans la mijoteuse et remuer afin de bien les enrober de sauce.

4. Couvrir et cuire de 2 heures 30 minutes à 3 heures à faible intensité.

4_93722684

Découvrez avec vos enfants le monde fantastique des petits lutins de Noël

Un roman illustré à gros caractères drôle et captivant pour les 6 à 8 ans !

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

PRATICO EDITION

4_93722684

Index des recettes

Boissons

Chocolat chaud gingembre et orange 91
Cocktail Gold Rush 90
Sangria des Fêtes 89

Déjeuners

Cassolettes brunch légumes et jambon style bénédictine 78
Gaufres de liège au sucre de canne 81
Pizza déjeuner jambon-œufs-bacon 80
Pommes de terre déjeuner farcies au capicollo et œuf 79

Entrées

Bombes au fromage à la crème, épinards et bacon 83
Bouchées croquantes à la trempette aux épinards et crevettes 82
Burrata aux figues rôties et vinaigrette à la framboise 86
Champignons farcis au couscous et pancetta 84
Craquelins-pizzas 85
Fondues parmesan aux trois fromages 106
Fondues parmesan en croûte de noix et bacon 110
Fondues parmesan traditionnelles 104
Hors-d'œuvre brie fondant 70
Hors-d'œuvre spanakopitas 70
Petites bouchées de fondue parmesan au Boursin 109
Roulés de saumon fumé au couscous au citron 114
Saucisses cocktail à la gelée de pomme 135
Saucisses cocktail au bacon, sauce barbecue à l'érable et ananas 132
Saucisses cocktail miel et ail 134
Tomates rôties farcies aux fromages et olives 52
Verrines de salade ranch, crevettes et mangue 54

Plats principaux

Bœuf et porc

Casserole de boulettes, feta et épinards 45
Côtelettes de porc cari-coco 129
Côtelettes de porc champignons et poireau à la mijoteuse 128
Côtelettes de porc en croûte, salade de tomates et feta 126
Côtelettes de porc express à la cassonade 130
Filet de porc, sauce au yogourt et à l'ail 40
Grilled cheese à la fondue chinoise 41
Lanières de porc panées aux bretzels 47
Mini-pains de viande au bœuf et prosciutto 34
Mini-pâtés au bœuf et patates 26
Plaque de côtelettes de porc et légumes assaisonnés 131
Pommes de terre, jambon et légumes au gratin 33
Roulé de patates à la fondue chinoise 112
Tourtières individuelles du Lac-Saint-Jean 69

Mets végé

Tarte feuilletée brie et oignons caramélisés 25
Tartines aux pois chiches gratinées 31
Tofu aux arachides 37
Vol-au-vent végé, sauce crémeuse aux champignons et brocoli 87

Pâtes

Coquilles farcies aux saucisses, sauce au fromage 38
Linguines primavera 44
Spaghettis aux poivrons rôtis et câpres 28
Tortellinis aux crevettes et asperges au pesto 35

Poissons

Saumon croustillant moutarde et miel 27
Tilapia et courge Butternut teriyaki 46

Volaille

Boulettes de dinde et jambon, sauce aux canneberges 75
Cuisses de canard confites dattes et orange 88
Enchiladas au poulet effiloché, sauce Alfredo 29
Poulet et riz à l'ananas 39
Poulet farci au salametti, champignons et asperges 115
Poulet sauté aux bok choys 32
Rôti de dinde en croûte de prosciutto et confit d'oignons 56
Roulades de poulet style fajitas 48
Soupe aux œufs à l'asiatique (*egg drop soup*) 65

Accompagnements

Miche à l'ail 44
Moutarde à l'érable 47
Orzo aux épices à spag 45
Pois verts sautés 26
Poivrons et courgettes rôtis 40
Riz au miel et gingembre 32
Salade aux noix sucrées 25
Salade de clémentines, radis et grenade 27
Salade de laitue frisée, noix et légumes 31
Salade mexicaine 48
Sauce au vin rouge 56
Tranches de patates rôties assaisonnées 34

Desserts

Amarettis 7
Bagatelle mousse au chocolat aux biscuits Oreo 58
Biscuits frigidaire aux pépites de chocolat 73
Brownies cerises et explosion de caramel 101
Bûche au chocolat chaud 116
Bûche au chocolat, Ferrero et Pirouline 18
Bûche aux poires et caramel 17
Bûche croquante choco-érable 118
Bûche feuilletée choco-framboises 20
Bûche Forêt-Noire 14
Bûche glacée aux fruits 22
Bûche tiramisu 122
Carrés-biscuits aux brisures de chocolat, centre au caramel 103
Couronne aux canneberges et orange 64
Dôme à la mousse au chocolat 121
Fudge à la Toblerone 138
Fudge de chocolat blanc au lait et amandes 68
Gâteau à la crème glacée et chocolat 92
Gâteau à la vanille de base 62
Gâteau au fromage et pacanes 94
Gâteau d'anniversaire aux confettis 63
Gâteau-maison au fudge 98
Gâteau roulé à la confiture de fraises 93
Sucre à la crème à la vanille française au micro-ondes 74
Turtles aux amandes et caramel fleur de sel 102

TROP COOL !

FUDGE À LA TOBLERONE

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 2 heures • Quantité : 36 carrés

sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	199
Protéines	9 g
M.G.	12 g
Glucides	21 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	68 mg
Sodium	29 mg

1 ½ barre de chocolat au lait avec nougat (de type Toblerone) de 360 g

370 g (environ ¾ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

80 ml (⅓ de tasse) de beurre

375 ml (1 ½ tasse) de lait concentré sucré

1. Hacher grossièrement la barre de chocolat au lait avec nougat.

2. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat noir et les deux tiers de la barre de chocolat au lait avec nougat.

3. Incorporer le beurre et le lait concentré, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transvider la préparation et égaliser la surface. Garnir du reste de la barre de chocolat au lait avec nougat et presser légèrement.

5. Réfrigérer de 2 à 3 heures. Couper en 36 carrés.

Jean Coutu

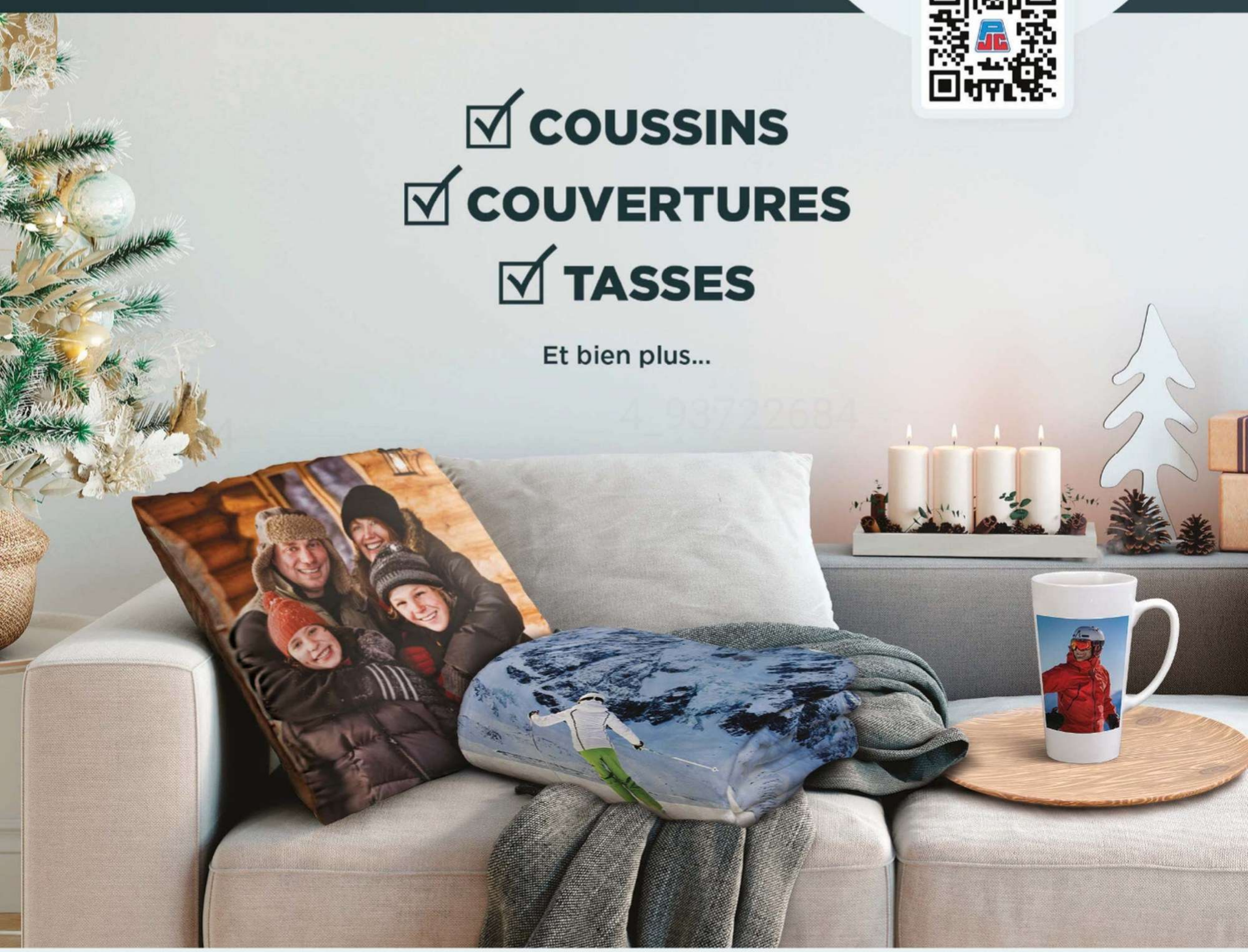
Personnalisez TOUT avec vos plus belles photos!

TOUS LES PRODUITS DE LA BOUTIQUE PHOTO

30%* DE RABAIS

- ☑ COUSSINS
- ☑ COUVERTURES
- ☑ TASSES

Et bien plus...



Découvrez une foule de possibilités au

JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO

OPTIMISÉ POUR LES MOBILES
ANDROID ET iOS

*CODE PROMO : **M7RW6KG9**

*En vigueur jusqu'au 28 février 2023

Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu
à cet effet au moment de la commande

Festivités gourmandes avec les œufs d'ici !

œuf.ca